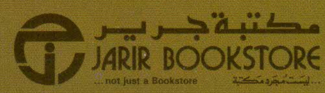
٣٠ يوماً لتفكير أفضل
وحياة أفضل من خلال

التفكير الإنتقادي

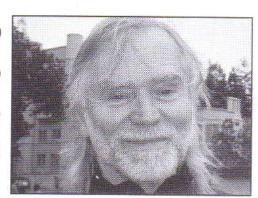
دليل لتحسين جميع جوانب حياتك

ليندا إيلدر ★ ريتشارد بول





ليندا إيلدر هي عالمة نفس تعليمية ومدير تنفيذي بمركز "ذا سنتر فور كريتيكال ثينكينج"، ورئيس جمعية "ذا فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج"، ولها الكثير من الأعمال المنشورة وتُولي اهتمامًا خاصًا بالعلاقة بين الإدراك والتأثير أو الفكر والانفعال. وقد وضعت نظرية أصلية عن مراحل تطور التفكير الانتقادي، وهي مقدمة رئيسية بالمؤتمر العالمي عن التفكير الانتقادي، وتُعد متحدثة ورائدة شهيرة في مجال التفكير الانتقادي.



ريتشارد بول هو مؤسس جمعية "ذا فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج" ومدير قسم التطوير المهني والبحث بمركز "ذا سنتر فور كريتيكال ثينكينج"، وهو من المعروفين على مستوى العالم في مجال التفكير الانتقادي؛ حيث نُشر له في هذا الموضوع تسعة كتب وما يزيد على مائتي مقال، وتعد آراؤه عن التفكير الانتقادي موضع نقاش في صحف نيويورك تايمز وإيديوكيشونال ويك وذا كرونيكل هاير إيديوكيشون وأميريكان تيتشر وريدر دايجست وإيديوكيشونال ليدرشيب ونيوزويك ويو إس نيوز وورلد ريبورت.

وقد تُرجمت أعمال كل من ليندا إيلدر وريتشارد بول إلى الإسبانية والفرنسية والألمانية والإيطالية واليابانية والبولندية والصينية والتركية واليونانية والتايلاندية والكورية، هذا ويُعتبر الطلب المتزايد على ترجمة أعمالهما إلى عدد متزايد من اللغات خير شاهد على وجود إدراك عالمي لأهمية التفكير الانتقادي في حياة البشر، ويعتبر بمثابة وثيقة تشهد بإسهامات كل من بول وإيلدر في المجال الصاعد لدراسات التفكير الانتقادي.

يمكن للتفكير الانتقادي أن يغير طريقة تفكيرك ويحسن كل جزء من حياتك! الآن، وفي ٣٠ يومًا فقط، يمكنك البدء في تحقيق البراعة في تقنيات محددة سهلة التعلم سوف تساعدك على اكتشاف الأكاذيب واكتساب الرؤى الثاقبة واتخاذ قرارات أذكى في كل جانب من جوانب حياتك.

إن خبيري التفكير الانتقادي الشهيرين على مستوى العالم - ليندا إيلدر وريتشارد بول - يوضحان لك كيفية التغلب على عادات التفكير السيئة التي تحدث نتيجة المنظور الشخصي أو الانفعالات الخارجة عن نطاق السيطرة ... وتوضيح ما تريده حقًا ... وإدراك ما تجهله ... وطرح أسئلة أذكى ... ومقاومة التلاعب والخداع...والتقييم الانتقادي لما تسمعه من وكالات الإعلانات أو الساسة أو زملائك أو حتى أفراد عائلتك.

ففي كل يوم، سوف تركز على مفهوم محدد للتفكير الانتقادي. وسوف تتعلم إستراتيجيات عملية للإضفاء الأفكار القوية إلى نسيج حياتك وفي أنشطتك اليومية الروتينية. ويوميًا، سوف تلمس مدى تقدمك ــ بينما تتحرك بوعي باتجاه اكتساب تركيز أقوى ورؤى أعمق والمزيد من التعقل في أسلوب حياتك.

تعلم كيفية التفكير بوضوح

تعلم كيف تفكر لنفسك (باستخدام التفكير المنضبط)

لا تكن ممن يحدث لهم غسيل دماغي من وسائل الإعلام الإخبارية

تغلب على الجهل والنفاق

لا تسيطر على الآخرين ولا تكن زعيمًا

انظر إلى ما وراء العبارات وإلى الواقع غير المعلَن

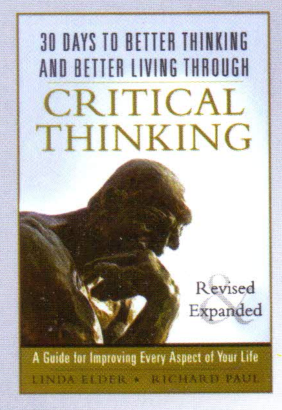
اغرس الرحمة والمنطق والنزاهة والعدالة في تفكيرك

ميز بين أسئلة الحقيقة والخيار والحكم

تَحَكَّمْ في انفعالاتك

تجاوز القلق والمواجهات العدائية ولا تكن لوَّامًا

حافظ على تحسين طريقة تفكير- لبقية حياتك!



"في كتابهما هذا، لم يقدم كل من د. ليندا إيلدرو د. ريتشارد بول أقل من نظام **جي بي إس نفسي** (نظام تحديد الموقع العالمي النفسي) للتوضيح العقلي. وإذا حلمت بأن تكون أكثر فاعلية وأكثر توازنًا وأكثر قناعة بالحياة فعليك اتباع هذا البرنامج الذي يعتمد على التدرج خطوة خطوة، إنه برنامج مذهل!".

- د. جو لوسياني مؤلف الكتاب الأفضل مبيعًا
Self-Coaching: The Powerful Program to Beat Anxiety and Depression

"إن التفكير الانتقادي هو المهارة التي يتم تعلمها بمهارة في هذا الكتاب، إنه الحل لجميع آلامنا الانفعالية. فإن عقولنا هي التي تشكل حياتنا فعلًا. وغالبًا ما تكون هي السبب في تدمير حياتنا بسبب التفكير المنحرف والمشوه. والنتيجة: اختيارات سيئة واختلالات انفعالية. فإذا كنت ترغب في تغيير حياتك، فإن الأمر يبدأ بتغيير طريقة تفكيرك، وهذا الكتاب يزودك بالأدوات اللازمة لذلك".

د. ماثيو ماكاي، مؤلف كتاب *Mind and Emotions*

"...هناك مهارة مهمة جدًا تتعلق بتعلم كيفية التفكير لا يزال التوصل إليها فنًا مفقودًا، وهذا بدوره يجعل من عمل د. ليندا إيلدر و د. ريتشارد بول مهمة حيوية في التقدم في مجتمعنا الديمقراطي. اشتر هذا الكتاب، وغيِّر حياتك، واجعل العالم مكانًا أكثر أمنًا وهدوءًا للعيش فيه".

- د. مايكل شيرمر، ناشر مجلة سكيبتيك ومؤلف كتاب
Why People Believe Weird Things

"من أهم الصفات التي تجعلنا نختلف عن الأنواع الأخرى من المخلوقات في التفكير، قدرتنا - إذا اخترنا أن نستخدمها - على "التفكير في تفكيرنا". وفي هذا الكتاب الذي يتميز بالوضوح والواقعية وسهولة القراءة...قدم كل من د. ليندا إيلدر و د. ريتشارد بول أوصافًا تنبيهية وتعريفات ومبادئ واقتراحات لفهم التفكير واستخدامه بطرق فعالة لاكتشاف جودة أفضل للحياة".

د. ديبي جوف إليس؛ إخصائية في علم النفس والمؤلفة المشاركة لكتاب
Rational Emotive Behavior Therapy

"إن الكتاب الذي بين أيدينا عبارة عن بيان رسمي لفهم الحياة والعلاقات بثقة من أجل التفكير بوضوح وبعدل ومن أجل كشف النقاب عن نزعاتك الخاصة وقابليتك للانصياع للطرق المقنعة للآخرين - إنه يضع الأساس بطريقة فعالة لمساعدة من يريدون رؤية العالم من حولهم بمزيد من الوضوح والعدل".

- د. كارين إي. ديل مؤلفة كتاب *How Fantasy Becomes Reality*

"يحتوي هذا الكتاب سهل القراءة على حكمة واقعية تم اكتسابها خلال جهود طويلة استمرت عقودًا من الزمن قام بها الكاتبان من أجل تطوير مفهومهما عن التفكير الانتقادي ونقله، وهو مفهوم ذو تأثير فعال للغاية".

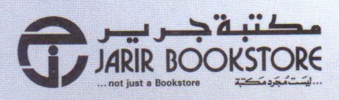
- د. فرانك فير؛ جامعة سام هيوستن، مدير تحرير دورية
INQUIRY: Critical Thinking Across the Disciplines

"يمكننا أن نكتسب الكثير من قراءة الكتب التي كتبها كل من د. ليندا إيلدر و د. ريتشارد بول، ويدعم هذا الكتاب طريقتهما الخاصة التي اشتُهِرَا بها برفع تفكيرنا إلى الطبقات العليا من الغلاف الجوي بينما تظل أقدامنا راسخة بقوة على أرض الواقع".

- د. دون أمبروز؛ محرر صحيفة ذا روبر ريفيو

"إنه عبارة عن مخطوط شامل وفعال لوضع أفكار المرء على الطريق المستقيم من خلال تطبيق مفهوم فكري مجرب للأشياء العملية في الحياة اليومية يتمثل في التفكير الانتقادي التقليدي".

- جورج هانفورد؛ الرئيس المتقاعد للمجلس الأعلى للجامعات والكليات



ISBN 628-1072-07-647-4


٣٠ يوماً لتفكير
أفضل وحياة أفضل
من خلال

التفكير الإنتقادي

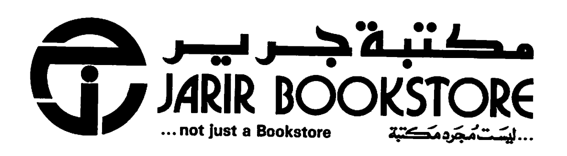
٣٠ يوماً لتفكير أفضل وحياة أفضل من خلال

التفكير الإنتقادي

دليل لتحسين جميع جوانب حياتك

ليندا إيلدر و ريتشلرد بول





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٣
حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Authorized Translation from the English language edition, entitled 30 DAYS TO BETTER THINKING AND BETTER LIVING THROUGH CRITICAL THINKING: A GUIDE FOR IMPROVING EVERY ASPECT OF YOUR LIFE, REVISED AND EXPANDED; ISBN 0133092569; by LINDA ELDER; and by RICHARD PAUL; published by Pearson Education, Inc, publishing as Financial Times Press.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ -تليفون: ٠٠٠ ٤٦٢٦ ١١ ٩٦٦+ -فاكس: ٤٦٥٦٣٦٣ ١١ ٩٦٦+

30 Days to Better Thinking and Better Living Through Critical Thinking

A Guide for Improving Every Aspect of Your Life, Revised and Expanded

Dr. Linda Elder and Dr. Richard Paul



لا بد من تقديم شكر خاص إلى جيرالد نوسيش.

المفكر المخلص والعالم القدوة والصديق

والزميل طوال حياتي.

نبذة عن المؤلفَين

دكتورة ليندا إيلدر هي عالمة نفس تعليمية ومدير تنفيذي بمركز "ذا سنتر فور كريتيكال ثينكينج"، ورئيس جمعية "ذا فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج"، ولها الكثير من الأعمال المنشورة وتُولي اهتمًاما خاصًّا بالعلاقة بين الإدراك والتأثير أو الفكر والانفعال. وقد وضعت نظرية أصلية عن مراحل تطور التفكير النقدي، وهي مقدمة رئيسية *بالمؤتمر العالمي عن التفكير النقدي*، وتُعد متحدثة ورائدة شهيرة في مجال التفكير النقدي.

دكتور ريتشارد بول هو مؤسس جمعية "ذا فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج" ومدير قسم التطوير المهني والبحث بمركز "سنتر فور كريتيكال ثينكينج"، وهو من الحجج المعروفة على مستوى العالم في مجال التفكير النقدي؛ حيث نُشر له في هذا الموضوع تسعة كتب وما يزيد على مائتي مقال، وتعد آراؤه عن التفكير النقدي موضع نقاش في صحف *نيويورك تايمز وإيديوكيشونال ويك وذا كرونيكل هاير إيديوكيشون وأميريكان تيتشر وريدر دايجست وإيديوكيشونال ليدرشيب ونيوزويك ويو إس نيوز وورلد ريبورت*.

وقد تُرجمت أعمال كل من ليندا إيلدر وريتشارد بول إلى الإسبانية والفرنسية والألمانية والإيطالية واليابانية والبولندية والصينية والتركية واليونانية والتايلاندية والكورية، هذا ويُعتبر الطلب المتزايد على ترجمة أعمالهما إلى عدد متزايد من اللغات خير شاهد على وجود إدراك عالمي لأهمية التفكير النقدي في حياة البشر، ويعتبر بمثابة وثيقة تشهد بإسهامات كل من بول وإيلدر في المجال الصاعد لدراسات التفكير النقدي.

تسعى جمعية **"ذا فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج"** إلى إحداث تغيير أساسي في المجتمع من خلال ترسيخ تفكير نقدي غير متحيز، بل والحصول على تفكير يميل إلى التعاطف الفكري والتواضع الفكري والمثابرة الفكرية والتكامل الفكري والمسئولية الفكرية، ففي عالم يتسم بالتغير السريع والتعقيد الشديد والاعتمادية المتزايدة، يعد التفكير النقدي شرطًا للبقاء الاجتماعي والاقتصادي، ويمكنكم الاتصال بالجمعية من خلال الموقع الإلكتروني: www.criticalthinking.org.

"يكمن مفتاح المرء في تفكيره". - إيمرسون

"وفقًا لجميع المعـارف، يسعى الحكماء والأشخاص الجيدون بكثرة إلى معرفة أنفسهم". - شكسبير

"هـل تود معرفـة الشخص الذي يجب أن تتناقش معـه لكي تحكم على نفسك؟ ستعطيك مرآتك إجابة عادلة للغاية". - ويتلي

"أول خطوة للمعرفة هي معرفة ما نجهله". - سيسيل

"كلما عملت بما تعرفه، زادت معرفتك بما يجب عليك فعله". - دبليو. جينكين

"يعد التفكير من أكثر الأعمال مشقة، وهذا هو السبب المرجح وراء قلة قيامنا به". - هنري فورد

"يقود التفكيرُ المـرءَ منا إلى المعرفة، فقد يرى الشخص ويسمع ويقرأ ويتعلم مـا يرغب وبقـدر ما يرغب، ولكنه لن يعـرف شيئًا من ذلـك إلا الأشياء التي يفكر فيها، ومن خلال التفكير يقوم بتشكيل عقله". - بيستالوزي

المزيد من الضوء على ما يقوله الناس عن هذا الكتاب

"فـي كتابهمـا هذا، لم يقدم كل من د. ليندا إيلدر و د. ريتشـارد بول أقل من نظام جي بي إس نفسـي (نظام تحديد الموقع العالمـي النفسي) للتوضيح العقلي، وإذا كنتَ جادًّا بشأن محاولة العيشـ وفقًـا لنياتك الحقيقية، فإنه يلزمك أن تكتسب القدرة علـى التفكير النقدي فيما تفكر فيه، وعبارة "التفكير فيما تفكر فيه" قد تبدو من الوهلة الأولى مثل الطلاسم الهندية - ولكن لا تفزع منها، فمن خلال استخدام الخطوط الإرشادية الإنمائية والعملية لتحدي عادات خداع النفس والعـادات الهدامة والمعتقدات والتفكير الغامض ستقوم باكتشاف عالمك بوضوح قوي وحيـوي في خلال ثلاثيـن يومًا، وإذا حلمـت بأن تكون أكثـر فاعلية وأكثر توازنًـا وأكثر قناعة بالحياة فعليك اتباع هذا البرنامج الذي يعتمد على التدرج خطوة خطوة، إنه برنامج مذهل!".

- د. جو لوسياني مؤلف الكتاب الأفضل مبيعًا

Self-Coaching: The Powerful Program to Beat Anxiety and Depression

"الأمـر المثيـر للسخرية - وفي العديد من الأحيان يعـد مأساويًّا - أنك في خلال مشوارك في التعليم لمدة اثني عشر عامًا قبل الجامعة وأربع سنوات في الجامعة وما يتراوح بين أربع لست سنـوات في الدراسـات العليا لا تزال تتعلم كيـف تفكر، وفي حين يتشـدق المعلمون بمصطلح "التفكيـر النقدي" فقد وجدتُ في خلال خمس وثلاثيـن سنة من عملي كأستاذ جامعي وكاتب ومفكر عام أنه لا أحد يعرف كيف يفكر، فقد يعرف المرء *ما* إذا كان يعتقد أنه بارع في الحفظ، ولكن هناك مهارة مهمة جدًّا تتعلق بتعلم *كيفية* التفكير لا يزال التوصل إليها فنًّا مفقودًا، وهذا بـدوره يجعـل من عمل د. لينـدا إيلدر و د. ريتشارد بـول مهمة حيوية في التقـدم في مجتمعنا الديمقراطـي، كمـا أن كتابهما الذي نحن بصدده الآن لا يزال حتـى الآن أفضل دليل في تعليم النـاس كيفيـة التفكير؛ ليس فقط فـي *الأفكار الكبيرة* ولكن بشأن كل شـيء في نواحي الحياة. اشتر هذا الكتاب، وغيِّر حياتك، واجعل العالم مكانًا أكثر أمنًا وهدوءًا للعيش فيه".

- د. مايكل شيرمر، ناشر مجلة *سكيبتيك* ومؤلف كتاب

Why People Believe Weird Things

"مـن أهـم الصفـات التـي تجعلنا نختلف عـن الأنـواع الأخرى مـن المخلوقات فـي التفكير، قدرتنا - إذا اخترنا أن نستخدمها - على "التفكير في تفكيرنا". إن زوجي الدكتور ألبرت إليس الـذي يعمـل أيضًا عالم نفس رائـدًا وعالمًا في العلوم الإنسانية ومفكـرًا عظيمًا يقوم على نحو متواصل ومستمر بتذكير الناس بتلك الحقيقة! وفي هذا الكتاب الذي يتميز بالوضوح والواقعية وسهولـة القـراءة، قـدم كل من د. لينـدا إيلـدر و د. ريتشارد بـول أوصافًا تنبيهيـة وتعريفات ومبـادئ واقتراحات لفهم التفكير واستخدامـه بطرق فعالة لاكتشاف جودة أفضل للحياة، كما أن الإهـداء المهم الذي قدمه الكاتبان لقرَّائهمـا - للمساهمة في تقديم أفكار فعالة ولتشجيع

القــراء على أن يسمحوا لأنفسهم باكتشاف النمو فـي حياتهم من خلال إتاحة الفرص للتفكير والتصــرف بطرق مفيدة ـ قد انعكس بقوة خــلال الكتاب بأكمله، وهذا في حد ذاته يحث على القــراءة والشعــور، كما تم تقديــم الموضوع من خلال الدمج بين المقدمــات المنطقية وأفكار الكاتبيــن وبعض الخطوط الإرشاديــة التي تتيح لنا التعرف على بعضـ مواطن الخلل التي من الصعــب حلها والموجودة في التفكير لكي نتلافى تلــك العيوب مع الاستفادة من إستراتيجيات الأداء والاستعمال الجيد للعقل والمخ. بالإضافة إلى ذلك، فمن المثير الشعور بالتشجيع الملح للمؤلفين لجعل العالم الذي نعيش فيه مكانًا أكثر صحة وتعاطفًا. تعالوا بنا نفعل ذلك من خلال تفسيــر الفوائــد لأنفسنا وللآخرين وللمجتمع علــى نطاق واسع، والتي يمكــن أن تزدهر نتيجة لتطبيق الأدوات التي تتيح لنا كلاًّ من التفكير والعمل بطرق صحية".

ـد. ديبي جوف إليس؛ إخصائية في علم النفس ومؤلفة ومقدمة برامج

"...إننــي على يقين بأن خطة الثلاثين يومًا المحددة في كتاب د. ليندا إيلدر و د. ريتشارد بول إذا تــم اتباعهــا بثبات فسوف يتحسن تفكير القراء وحياتهم، وتبدأ الإشارة إلى نظام الثلاثين يومًــا في الفصل الذي يحمل عنــوان "اكتشف جهلك" ويستمر خلال فصول مثل "التعاطف مع الآخريــن" و "قــم بتصفية تفكيرك"، و "كنْ منطقيًّا"، و "اطــرح أسئلة عميقة"، ومن الواضح أن ذلــك مستوحى مــن سقراط وأن هناك تأسيًــا بمثاله في اتباع نصيحتــه التقليدية "اعرف نفسك" مستشهدًا بالحكمة التقليدية لنفسه وأتباعه من أهل أثينا. علاوة على ذلك، من المهم جدًّا معرفة أن نظام التفكير النقدي ليس فقط مسألة تتعلق باكتساب المهارات، ولكنه محاولة أخلاقية عميقة، وقد تم ذلك بوضوح في فصول مثل "كن منصفًا ولا تكن أنانيًّا"، بالإضافة إلى واحــد من أهم الفصول التي أفضِّلهــا والذي يحمل عنوان "لا تكن قاسيًا: أظهر الرحمة"، هذا ويحتــوي هذا الكتاب سهل القراءة على حكمــة واقعية تم اكتسابها خلال جهود طويلة استمرت عقــودًا من الزمن قــام بها الكاتبان من أجل تطوير مفهومهما عــن التفكير النقدي ونقله، وهو مفهوم ذو تأثير فعال للغاية".

ـ د. فرانك فير؛ جامعة سام هيوستن، مدير تحرير دورية
INQUIRY: Critical Thinking Across the Disciplines

"إن الكتــاب الــذي بيــن أيدينا عبارة عن بيــان رسمي لفهــم الحياة والعلاقات بثقــة من أجل التفكير بوضوح وبعدل ومن أجل كشف النقاب عن نزعاتك الخاصة وقابليتك للانصياع للطرق المقنعة للآخرين، فلتتوقف عن الرضا بأن تكون خاسرًا أو شخصًا مستبدًا، واقرأ هذا الكتاب، الذي يعد نصًّا ممتازًا لحديثي التخرج؛ فهو يقدم لهم نوعًا من التفكير النقدي والمنطقي الذي يضع الأساس لتفكير العلماء، بطريقة فعالة لمساعدة من يريدون رؤية العالم من حولهم بمزيد من الوضوح والعدل".

ـ د. كارين إي. ديل مؤلفة كتاب *How Fantasy Becomes Reality*

"إنــه عبــارة عن مخطوط شامــل وفعال لوضع أفــكار المرء على الطريــق المستقيم من خلال تطبيــق مفهوم فكــري مجرب للأشيــاء العملية في الحيــاة اليومية يتمثل فــي التفكير النقدي التقليدي".

– جورج هانفورد؛ الرئيس المتقاعد للمجلس الأعلى للجامعات والكليات

"يمكننــا أن نكتسب الكثير من قراءة الكتب التي كتبها كل من د. ليندا إيلدر و د. ريتشارد بول، ويدعـم هــذا الكتاب طريقتهما الخاصة التي اشْتُهِرَا بها برفــع تفكيرنا إلى الطبقات العليا من الغلاف الجوي بينما تظل أقدامنا راسخة بقوة على أرض الواقع، فإن العالم المضطرب للقرن الحــادي والعشرين والــذي يموج بالعولمة يقدم لنــا مشكلات خطيرة ومعقــدة على نحو واسع وفرصًــا جديــدة، وإذا أردنا أن نبقى على قيد الحياة وننجح في ظل هذه البيئة فإننا نحتاج إلى استخــدام مزيد من تفكير أفضل على نحو أكثر مما كنا عليه في الماضي، ولحسن الحظ فهذا الكتــاب عبارة عن أداة عالية الجودة تحتوي على أدوات تفكير نقدي مبدع وفعال ومتطور، ومن حسن الحظ أيضًا أن مؤلفيّ هذا الكتاب قدما تعليمات بلهجة سهلة بعيدة عن التعقيد والرطانة فيما يخص استخدام تلك الأدوات".

– د. دون أمبروز؛ محرر صحيفة *ذا روبر ريفيو*

"فــي الوقت الذي يواجــه فيه العديد من الأمريكيين الحاجة إلى اتخــاذ قرارات تتعلق بقضايا معقدة، يأتي هذا الكتاب الذي يقدم دليلاً مفيدًا حول طريقة إنجاز ذلك، ومن خلال استخدام مشروعهمــا الخاصــ بمفهوم التفكير النقــدي يقدم كل مــن د. ليندا إيلــدر و د. ريتشارد بول للقــراء سلسلة مــن الأفــكار والتساؤلات والخطــوط الإرشاديــة لمساعدة القــارئ على تطوير مهــارات واضحة للتفكيــر ومنح القارئ توجيهــات تساعده على العيش في عالــم أكثر منطقية وغير متحيز، وقد وجــدت أن هذه الإستراتيجيات المقررة بوضوح مصحوبة بأمثلة، ومتضمنة رسومات بيانية مرئيــة موضحة بشكل تفصيلي، ومسرد للمفاهيم مما يجعل الكتاب يجمع بين التطبيق العملي وسهولة القراءة. ويعد هذا الكتاب إضافة ضرورية للحرية الشخصية لكل فرد، ويمثل دليلاً قيمًا لفهم الاحتياج إلى التفكير النقدي في حياة الفرد اليومية".

– ميل مانسون، أستاذ علم الاجتماع وعلم النفس بجامعة إنديكوت

"مــن خــلال أسلوبهمــا الجذاب سهل القــراءة، قام كل من د. لينــدا إيلــدر و د. ريتشارد باول اللذين يعدان من القادة البارزين في مجال التفكير النقدي على نحو موضوعي وصادق بعرض طريقة اجتيــاز "حقل" التفكير النقدي ... لتحسين استخدام المهــارات الأساسية واستخدام فن التفكير النقدي لتعزيز إدراكنا الذاتي وتفاعلاتنا وعلاقاتنا مع العائلة والزملاء والمجتمع. إنه بالفعل كتاب قيِّم!".

– بيل ميسنيك؛ كلية وكتون كوميونيتي

المحتويات

مقدمة

لا يوجد شيء نفعله في حياتنا نحن البشر بدون استخدام التفكير فيه؛ حيث يملي علينا تفكيرنا ما نصدقه وما نرفضه وما هو مهم وما هو غير مهم وما هو حقيقي وما هو غير حقيقي، كما يخبرنا بأصدقائنا وأعدائنا وكيف يجب أن نقضي وقتنا، وما الأعمال التي يجب أن نمارسها، ويتدخل التفكير أيضًا في تحديد المكان الذي نعيش فيه والمرأة التي نتزوجها، وكيف نتصرف كآباء أو أمهات؛ حيث يشغل التفكير وظيفة إخبارنا بكل شيء نعرفه ونصدقه ونريده ونخافه ونأمله.

"إن التفكير عمل مهاري وليس صحيحًا أننا مُنحنا بشكل فطري القدرة على التفكير بوضوح وعقلانية دون أن نتعلم طريقة التفكير أو دون ممارسة ذلك، فبالنسبة للأشخاص الذين لم يدرِّبوا عقولهم على التفكير فلا يمكِن أن نتوقع منهم أن يفكروا بمنطق وبوضوح أكثر من أولئك الذين لم يتعلموا أو يتدربوا... في حين أن غير المدرَّبين مهنيًّا يمكن أن يكتشفوا أنفسهم نجارين مهرة أو لاعبي جولف أو لاعبي شطرنج جيدين أو عازفي بيانو، ولا يزال عالمنا مليئًا بأشخاص يفترضون بشكل واضح أن التفكير عمل غير مهاري بالكلية ويتم تلقائيًّا بشكل طبيعي وسهل، وأن أي شخص يستطيع التفكير، وأن تفكير أي شخص موثوق به إلى حد ما مثل تفكير أي شخص آخر". - إيه. إي. ماندر؛ Clear Thinking: Logic for Everyman, 1938

وينتج من ذلك أن جودة الحياة التي نعيشها تتحدد بشكل أساسي وفقًا لجودة تفكيرنا، فيتضمن تفكيرنا ببساطة الطريقة التي نفعل بها كل شيء.

فنوعية العمل الذي تقوم به تتحدد وفقًا لنوعية تفكيرك؛ لأنك تفكر في المشكلات التي تواجهك خلال قيامك بالعمل، كما أن نوعية العلاقات التي تبنيها تتحدد وفقًا لتفكيرك فيما تفعله في هذه العلاقات، وحتى الآن بينما تقرأ هذا الكتاب فكل ما تعقله منه يحدث لك من خلال التفكير؛ حيث إن قدرتك على

الفهـم والإحساس الذاتي بالأفكار التي يضمها هذا الكتاب تتحدد من خلال نوعية تفكيرك في أثناء قراءتك هذا الكتاب.

وبنـاء عليـه فتعلُّم التفكيـر النقدي مهـم جـدًّا لدرجة أنـك يجـب ألا تتركه للمصادفة، حيث إن التفكير النقدي هو الفن المنضبط الذي يضمن لك استخدام أفضل ما يمكنك من تفكير في أي ظرف من الظروف، ومن خلال القدرات النقدية التي تكتسبها وتطورها يمكنك تولي زمام التفكير الذي يقودك.

وبغض النظر عن الظروف أو الأهداف التي تواجهك وبغض النظر عن المكان الذي تتواجد فيه أو المشكلات التي تواجهك، ستكون في أحسن حال إذا تحكمت في تفكيرك، وبصفتـك مهنيًّـا أو مواطنًا أو والـدًا أو حبيبًـا أو صديقًا أو متسوقًا - بـل في كل مجال أو موقـف في حياتك - فسيجديـك التفكير المهاري نفعًا، وعلـى النقيض يؤدي التفكير السيئ إلى حدوث مشكلات وإهدار للوقت والطاقة والشعور بالإحباط والألم.

لكـي تكون مفكـرًا ناقدًا يلزمـك أن تتعلم كيـف تلاحظ وترصـد وتحلل وتقيم وتعيـد تجديد التفكيـر بأشكاله العديدة فـي العديد من الأبعاد فـي نواحي الحياة البشريـة، مما يستلـزم تشييد بنية مهمـة للعقل، ويتضمن ذلـك كل حدث يتم في عقلـك، ويستلزم ذلك نوعًا خاصًّا من التكريسـ والمثابرة والأمانة والتكامل، ويتم ذلك إذا أخذناه بعين الاعتبار والجدية على مدار حياتنا.

ويوضح لك هذا الكتاب طريقة استخدام العقل في تحسين عقلك، فيمكن لكل فكـرة يتضمنها هذا الكتاب أن تساعدك على قيادة العقل الذي يتحكم في أفكارك وانفعالاتك ورغباتك وسلوكك.

إننـا لا نأمل في معجزة تتحول فيها، ولكـن نأمل في تشييد أساس لنموك العاطفي والفكـري في المستقبل، وإننا فقط نقوم بالطـرق على سطح بعض المواضيع المعقدة والعميقـة، ولا نقدم لك التعديل السريع ولكن نوضح لـك أماكن البداية، فعندما تهتم بنموك الفكري بجدية، تبدأ في رؤية النتائج في كل جزء من حياتك.

ولكن يجب في المقام الأول أن توقظ عقلك وتبدأ في فهمه، كما يلزمك البدء في فهم الوقت الذي يسبب لك فيه المشكلات، ويجب أن ترى متى يسبب لك مشكلات أخرى، ويتحتم عليك أن تتعلم كيف تتصدى لعقلك عندما يحاول التخفي من نفسه (باستخـدام أحـد أشكال خداع الذات التـي يبرع فيها العقل بشـكل فطري)، كما يلزمـك أيضًا اكتشـاف بعض التفاهات التي اتخذتَها بـدون علم خلال سنوات من الاكتساب السلبي والتي نتعرض لها جميعًا، فهذا الكتاب يوضح لك طريق البداية.

جودة حياتك تتحدد من خلال جودة تفكيرك.

يؤدي بنا التفكير إلى الدخول في مشكلة لأننا في الغالب:

- نكون غير واضحين أو مشوشين أو مرتبكين
- نقفز إلى الاستنتاجات
- نفشل في التفكير من خلال الأمور الضمنية
- نضل عن مسار أهدافنا
- نكون غير واقعيين
- نركز على الأمور التافهة
- نفشل في ملاحظة التناقضات
- نقبل المعلومات غير الدقيقة
- نطرح أسئلة غامضة
- نعطي إجابات غامضة
- نسأل أسئلة متلونة
- نسأل أسئلة غير وثيقة الصلة بالموضوع
- نشوش أنفسنا بأسئلة من أنواع مختلفة
- نجيب عن الأسئلة ونحن غير مؤهلين للإجابة
- نصل إلى نتائج مبنية على معلومات غير دقيقة أو غير وثيقة الصلة بالموضوع
- نتجاهل المعلومات التي لا تؤيد رؤيتنا
- نتوصل إلى استدلالات غير مبرَّرة بالتجربة
- نحرِّف المعلومات ونقدِّمها بطريقة غير مناسبة
- نخفق في التمييز بين الاستنتاجات والافتراضات
- نتوصل إلى نتائج غير صائبة منطقيًّا
- نفشل في ملاحظة افتراضاتنا
- نقدِّم افتراضات غير مبررة
- نفقد الأفكار الرئيسية
- نستخدم أفكارًا غير وثيقة الصلة بالموضوع
- نكوِّن أفكارًا مشوشة
- نكوِّن مفاهيم سطحية

- نسيء استخدام الكلمات
- نتجاهل وجهات النظر التي تتصل بالموضوع
- لا نرى القضايا من وجهات النظر باستثناء وجهات نظرنا الخاصة
- نشوش أنفسنا بقضايا من أنواع مختلفة
- لا ندرك تحيزاتنا
- نفكر بضيق أفق
- نفكر تفكيرًا غير دقيق
- نفكر تفكيرًا غير منطقي
- نفكر من جانب واحد
- نفكر بسذاجة
- نفكر تفكيرًا زائفًا
- نفكر بسطحية
- نفكر في نطاق الوسط المحيط
- نفكر بأنانية
- نفكر تفكيرًا غير منطقي
- نفشل في الاستنباط الجيد خلال المشكلات
- نتخذ قرارات غير مثمرة
- نتسم بالتواصل السيئ
- نفتقر إلى التبصر في نقاط جهلنا

قم بتحسين طريقة تفكيرك لتحسن حياتك

يتحدث هذا الكتاب عن طريقة تحسين تفكيرك لكي تتمكن من تحسين حياتك. لماذا نفكر؟ ولماذا يعد التفكير شيئًا مهمًّا؟ ولماذا تحاول تحسين تفكيرك؟

الإجابة بسيطة: هل تستطيع فقط من خلال التفكير تغيير أي شيء في حياتك يحتاج إلى تغيير (بما في ذلك الأشياء التي لا تعلم أنها تحتاج إلى تغيير)؟ وهل تستطيع من خلال التفكير قيادة مستقبلك، وهل يبدو الأمر بسيطًا جدًّا؟ واصل القراءة.

يفكر البشر بشكل روتيني (يمكننا القول بشكل مستمر)، وبلا شك يعد التفكير الشيء الأساسي الذي نفعله، فمنذ اللحظة التي نستيقظ فيها في الصباح نبدأ في التفكير، حيث يتخلل التفكير كل ساعات يقظتنا، ولا يمكننا الهروب من التفكير حتى إذا أردنا القيام بذلك.

وفي هذه اللحظة تفكر فيما إذا كنتَ ستتخذ ما نقوله بجدية أم لا، حيث يقوم تفكيرك ببناء شعورك وتشكيل رغباتك وتوجيه تصرفاتك، والطريقة التي تفكر بها بشأن التصرف كوالد[1] يتحدد بها طريقة تصرفك كوالد؛ حيث إن الطريقة التي تفكر بها في الموقف المالي تحدد لك القرارات المالية التي تتخذها، والطريقة التي تفكر بها في عملك هي التي تحدد لك كيف تؤدي وظيفتك.

وتكمن المشكلة في أن التفكير البشري غالبًا ما ينتابه الخلل؛ حيث إن العديد من التصرفات التي نأسف لها تصدر عن تفكير غير سليم، وفي الحقيقة تؤدي مشكلات التفكير إلى مشكلات حياتية أكثر من أي متغير آخر مستقل، فقد تؤدي مشكلات التفكير إلى الصراع والحرب وإلى الألم والإحباط وإلى القسوة والمعاناة.

هذا ويقتنع أغلب الناس بتفكيرهم، ولأن التفكير لا يتم تقييمه في المجتمعات البشرية بشكل نموذجي فلا يميل الناس إلى إرجاع مشكلاتهم في الحياة إلى مشكلات في تفكيرهم، بل على العكس فقد يعيش الشخص حياته بأكملها دون أن ينتبه إلى الدور القيادي الذي يلعبه التفكير في حياته.

ولكي تحسِّن جودة الحياة التي تعيشها على نحو مجدٍ عليك البدء في التفكير الجدي لتصبح أحد المتعلمين للتفكير، وإذا كانت لديك الرغبة في ذلك فإنه يلزمك البدء في ملاحظة التفكير وفحصه ومشاهدة قوته في الأفعال أو التصرفات، ويتحتم عليك أن تقوم بتوجيه تفكيرك من خلال المعرفة الخاصة بالتفكير وينبغي أن تتدرب على استخدام تلك المعرفة (الخاصة بالتفكير) بشكل يومي، كما يلزمك البدء في تحليل تفكيرك وتقييمه وتحسين طريقة تفكيرك، وعليك أن تنخرط في التفكير *النقدي*.

ويستكشف هذا الكتاب بعض الحقائق الأساسية عن التفكير، ورغم أن دراسة التفكير وعلاقته بالعواطف والرغبات تعد مسألة معقدة، فإنه يمكن لمعظم

---

١ لقراءة مقدمة عن العلاقات بين التفكير والشعور والإرادة يمكنك الرجوع إلى كتاب *The Miniature Guide to the Human Mind* الذي كتبه إيلدر إل. وبول آر. ديلون بيتش: جمعية فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج (٢٠٠٢).

الأشخاص الحصول على الأفكار الأساسية للتفكير، وتتم تلك الحيلة من خلال استخدام المبادئ الأساسية بشكل نظامي من أجل تغيير حياتك إلى الأفضل، وبعبارة أخرى تتم الحيلة من خلال وضع التفكير النقدي في تصرفاتك الحياتية، فيمكنك تعلم التفكير ويمكنك استخدامه، حيث يقدم لك هذا الكتاب القوالب البنائية الأساسية للتفكير.

هل يمكن أن يكون التفكير مشكلتك؟

لكي تبدأ في اتخاذ خطوات من التفكير الجدي يلزمك أولاً التعرف على طبيعة الفكر البشري الذي تَأَصَّلَ فيه الخلل، فعليك التعرف عليه في حالته الطبيعية، وبعبارة أخرى بدون التدخل الفعلي يمكن للتفكير البشري أن يعالج مشكلاته بشكل طبيعي، فعلى سبيل المثال البشر غير منصفين، فنحن نكرر آراء بعضنا بعضًا، كما أننا في الغالب نزيف الحقائق، وفي بعض الأحيان نقوم بعقولنا الخاصة بتبرير سياسات وممارسات ناتجة عن السرقة والقتل والتعذيب، وغالبًا ما نتجاهل مشكلات مهمة يمكننا حلها بالعزيمة والتفكير الجيد مثل مشكلات الجوع في العالم والفقر وفقد المأوى.

بل والأكثر من ذلك هو أننا عندما نتصرف بشكل غير منطقي، تبدو تصرفاتنا منطقية لنا، وعند الاعتراض يقول العقل لنفسه: "لماذا يمنحني البشر وقتًا عصيبًا؟ إنني أقوم بفعل المعقول وسيعي ذلك أي شخص عاقل". وباختصار نعتقد بشكل طبيعي أن كل تفكيرنا مبرر، وبقدر ما يمكننا إخبار الآخرين نقول إننا نفعل الشيء الصحيح والمناسب والمعقول، وعندما تنطلق أفكار سريعة تقترح أننا على خطأ يتم التغلب عليها من خلال انطلاق أفكار أكثر قوة للتبرير الذاتي مثل قولنا: "لم أقصد أي إيذاء - إني منصف - إني عادل - الآخرون هم المخطئون!".

من الأهمية بمكان أن نتعرف على طبيعة التبرير الذاتي للعقل البشري في *حالته الطبيعية*، وبعبارة أخرى يجب ألا يتعلم البشر التفكير والسلوك المتسمين بالتبرير الذاتي أو المصلحة الذاتية أو خداع النفس، ولكن هذه الأنماط متأصلة في كل شخص منا، وهناك تساؤل: كيف يعمل الخداع الذاتي في العقل؟ أو بعبارة أخرى كيف نرى أنفسنا على صواب في حين يتاح لنا دليل موجود يثبت خطأنا؟ هناك مبرر قوي لذلك ويتمثل في وجود قدرة غريزية في العقل تصور

الأفـكار غيـر المنطقية على أنهـا أفكار في قمـة المنطقية، وفـي الحقيقة هذا هو السبب الأساسي الذي يجعل البشر فاشلين في التعرف على ذاتهم بشكل منطقي.

فعلى سبيل المثال لو كانت إحدى الإناث تقوم بالإشراف على مقابلات شخصية لمتقدميـن للعمل من الإناث والذكور فإنها ستقوم باختيار النساء[٢]، ومع ذلك فهذه المشرفـة تَعتبـر نفسها موضوعيـة وغير متحيزة، وبنـاء عليها فـإذا سألناها عن سبـب اختيارهـا عاملات من الإناث فمـن المحتمل أن تعطي بعض الأسباب التي تبـدو منطقيـة لتدعيم قراراتها وتقـدم بعض الحقائق مثل أنهـا اختارت بناء على خبـرات المتقدمين ومهاراتهم لشغل الوظيفة وما إلـى غير ذلك، ولتأييد قراراتها فـي الاختيار سـترى نفسها منصفة وأنها ببساطة تستخـدم العمالة الأكثر ملاءمة للقيـام بالوظائف، وقد تعترف بأنها تستخدم فقـط النساء للعمل، ولكن تبرر ذلك بقولها إن النساء أفضل للقيام بالوظائف التي تقوم بالإشراف عليها، وفي الحقيقة إنهـا فقـط تشعر بالتبرير *في عقلهـا* حتى تقنع نفسها بأنهـا تتصرف بموضوعية، وأهم نقطة في هذا الموضوع هو أن هذا التفكير التحيزي يبدو للعقل تفكيرًا نزيهًا وغيـر متحامـل أو متحيز، حيـث إننا لا نرى أنفسنـا مخطئين، ولكن نـرى أنفسنا علـى صواب ونفعل ما هو أكثر عقلانية في الموقـف الذي نتصرف فيه حتى لو كنا مخطئين تمامًا.

ولنتأمـل مثال ضابط الشرطة الذي يستخـدم العنف في أثناء عمليات القبض التي يقـوم بهـا، فمن المحتمل أن هـذا الشرطي يعتقـد أنه يعطي للمجرميـن الجزاء الذي يستحقونـه ويخلِّص الشارع منهم لكيـلا يقوموا بإيذاء الأبرياء، ولـن يقوم بالتصرف نفسه إذا علم الدور الذي كان يلعبه في تفكيره كل من التحيز والرغبة في النفوذ، فإذا تمكَّـن من رؤية ذلك فسوف يعي أنه مارس بشكل غير ضروري النفوذ والقوة على أناس كانـوا غير قادرين على الدفاع عـن أنفسهم، ولكنه يعتقد بداخلـه أنه محترف وعادل، ومهما كانت قسوته فهو لا يرى نفسه قاسيًا. إنها قوة خداع الذات.

مرحبًا بالطبيعة البشرية، فجميعنا بمختلف درجاتنا متحيزون، إننا نكرر بدون تغيير ونخدع أنفسنا، ونرى في أنفسنا أننا نمسك بزمام *الحقيقة*، فجميعنا فريسة للأنانيـة البشريـة بتفاوت درجاتهـا، وقد لا يكون منـا مفكر مثالـي ولكن جميعنا مفكرون *جيدون*.

---

٢ ولتأخذ أيضًا بعين الاعتبار أنه لو كان المشرف رجلًا فسيختار رجالا فقط.

لكـي تتطور كشخص مفكر تحتاج إلـى العمل اليومي من أجل إحضار ما هو في مستـوى اللاوعي في تفكيـرك إلى مستوى الوعـي، كما تحتاج أيضًـا إلى اكتشاف المشكلات الموجـودة في تفكيرك ومواجهتها، وبعدها فقـط تستطيع إحراز تقدم مهـم في حياتك وفي تفكيرك، ومن المتأصل فـي الطبيعة البشرية أنها قادرة على الترفـع عن أنمـاط التفكير الأناني الفطـري، وتستطيع استخـدام عقلك في تعليم عقلـك، كما يمكنك استخدام تفكيرك في تغيير تفكيـرك، فتستطيع إعادة تصنيع نفسـك وتحويلهـا، وهذا الجانب مـن طبيعتك هو الذي نأمل فـي أن تقوم بتحفيزه خلال عملك من خلاله وتستعين بأفكار هذا الكتاب.

كيفية وضع قائمة لحياة مختلة

مـن الطـرق التي يمكن أن تعـزز قوة عقلك تعلـم إنشاء تناقضـات وتعارضات توضـح بدقة ما تحتـاج إلى أن تتجنبـه، وبعبارة أخرى من خـلال ممارسة عادات سيئة من التفكير أكثر وأكثر وضوحًا فإنك تتحسن وتتحسن في تجنبهم.

وسنقـوم بتوضيح هـذه الإستراتيجية من خلال إنشـاء مجموعة من القواعد لا يمكـن أن يتعمد اتباعها أي شخص صائب التفكير، فمن خلال تسليط الضوء على طرق التفكير المرضـي والمختل تتضح لنا كيفية سهولة الوقوع كفريسة لهما بدون أن تدرك بنفسك أنك تفعل ذلك.

ادرس ما يلي واسأل نفسك كم من هذه الطرق المختلة في التفكير تقوم بها:

١. **أحـط نفسك بمجموعة مـن الأشخاص الذين يفكرون بطريقتك نفسها،** وحينئذ لن ينتقدك أحد منهم.

٢. **لا تشـك فـي علاقاتـك،** وعندئـذ يمكنك تجنـب التعامل مع أيـة مشكلات معهم.

٣. **إذا قـام أحـد أصدقائـك أو أحبابك بانتقـادك فانظر إليه بحـزن وقل له:** "كنت أعتقد أنك صديقي" أو "كنت أعتقد أنك تحبني".

٤. **عندمـا تفعل شيئًا غير منطقي، كن دائمًا مستعدًا لتقديم العذر،** وعندئذ لـن تكـون عليك أية مسئولية، وإذا لم تفكر في عـذر فانظر بأسف وقل: "لا أستطيع المساعدة في تلك الحال".

٥. **ركزْ على الجانب السلبي من الحياة،** وعندها يمكن أن تجعل نفسك بائسة وتلقي اللوم على الآخرين.

٦. **ألقِ اللوم على الآخرين في الأخطاء التي ترتكبها،** وعندها لن تضطر إلى الشعور بالمسئولية على أخطائك، ولن تضطر إلى فعل شيء حيالها.
٧. **هاجِمْ لفظيًا من ينتقدونك،** وعندها لن تضطر إلى الانزعاج بسماع ما يقولونه.
٨. **قم بمحاكاة المجموعة التي انضممت إليها،** ومن ثم لن تضطر إلى القيام باكتشاف أي شيء لنفسك.
٩. **عبِّرْ تلقائيًا عندما لا تحصل على ما تريد،** وإذا سألك أحد فانظر ساخطًا وقل: "إنني فقط شخص عاطفي، وعلى أقل تقدير لا يمكنني حبس مشاعري!".
١٠. **ركزْ على الحصول على ما تريد،** وإذا سألك أحد فقل: "إذا لم أكن حريصًا على الوصول للمركز الأول، فمن سيقوم بذلك؟".

وستكون هذه القائمة مضحكة تقريبًا إذا لم تؤدِّ كل هذه المجموعة من طرق التفكير غير المنطقي إلى مشكلات في الحياة، ولكنها تسبب مشكلات بالفعل وبشكل كبير، ولكن فقط عندما تتم مواجهتك بسخافة التفكير المختل أو المرضي وتشاهد ذلك بشكل عملي في حياتك، فهل لديك فرصة لتعديل ذلك، وتفترض مسبقا الإستراتيجيات المُلخصة في هذا الكتاب رغباتك في القيام بذلك.

تعامل مع تفكيرك بشيء من الجدية

إن هدفنا هو أن نساعدك على أن تبدأ بالتفكير *النقدي* في تفكيرك، بأن تفكر في الطرق التي يمكن أن يسبب فيها تفكيرك مشكلات لك وللآخرين، وخلال عملك بالأفكار الموجودة في هذا الكتاب، ستجد أفكارًا بسيطة مطبقة ببراعة، وستبدأ بتحسين عادات عقلك، وستكون على وعي بتفكيرك، وعندما تفعل ذلك سوف تنجح في تقييم تفكيرك، بل وعندما تقيمه سوف تنجح في تحسينه.

فكرْ في نفسك بصفتك محققًا خاصًا تتحرى عن نفسك، وقم بإجراء تحقيق بشأن الأعمال الموجودة بعقلك حتى تتمكن من اكتشاف ما يدور داخل الحوائط العقلية بعقلك، وعندما تتخلص من بعض الأنماط التي تهيمن على تفكيرك، يمكنك أن تنقل تفكيرك إلى المستوى التالي، ويمكنك استهداف تلك الأنماط

لتحسينهـا، ويمكنك استخدام قوتك بشكل أساسي، وبإمكانك تحديد الأشياء التي تبقيها في تفكيرك والأشياء التي تطرحها، كما يمكنك تحديد المعتقدات المعقولة من المعتقدات الأخرى التي لا تحمل معنى، وتلك التي قد تسبب مشكلات، والأخرى التـي تثـري حياتك، والمعتقدات التي قد توقعك في الشَّـرك أو تقيدك وغيرها من المعتقدات التي قد تساعد على تحريرك.

عدم الشعور بالألم الفكري يعني عدم إحراز المكسب الفكري

ورغم أن أغلبية الناس يتفقون بسهولة في أن الإيمان بأن *عدم الإحساس بالألم يعنـي عدم إحـراز مكسب* يعد اتجاهًـا ضروريًا فـي اللياقة البدنيـة، فالأشخاص أنفسهـم يقلعون عن إعمال عقولهم عندمـا تظهر لهم أية إشارة للانزعاج العقلي، وببساطـة لن تتطـور كمفكر إذا لـم ترغب فـي الإحساس بالألم الفكـري، فبدون الإحسـاس بالتوتر تكون حالـة العقل مثلها مثل حالة الجسـم أي لن تتحسن، حيث لا يمكـن إنكار الحقيقة القائلة إنه *دون الشعـور بالألم الفكري لن تحرز أي مكسب فكري*.

ولهـذا فعندما تواصل قـراءة هذا الكتاب يجب أن تتوقع بعضـ الإجهاد العقلي والانزعاج وبعض الألم، وعندمـا تشعر بشيء من ذلك فلتواجهه وتواصل قراءتك، ولتـدرك أن أهـم الأفكار التي يحتاج إليها البشر تعد من أصعب الأشياء التي يمكن أن يفهمهـا ويقبلهـا العقل (مثل الحقيقة التي تقول إننـا جميعًا أنانيون بالفطرة)، وينبغـي أن تدرك أن العقل يقاوم التغيير بالفطـرة وخاصة التغيير الذي قد يجبره أن يرى نفسه في موضع سلبي، ولهذا فعندما تبدأ في التعمق في أفكار هذا الكتاب وتشعـر بالإحبـاط أو عدم الارتياح أو بشـيء من تثبيط الهمة فاندفـع إلى الأمام، وينبغـي مثـل أغلبية الناس أن تعـي الحقيقة التي تقول إنك تنمـو رغم أنك لا تزال واقفًـا، ولتدرك أن المكافأة تتمثـل في تحسين نوعية الحياة التي تعيشها وسيحدث ذلـك على المدى الطويل، ويلزمك أن تقوم بتوسعة العقل وإعماله ليكتسب المرونة والقـوة وإذا أردته أن ينجـز العمل فإنك تحتاج منه إلى أن يقـوم بذلك في الأبعاد العديدة من حياتك.

مفاهيم التفكير النقدي ومبادئه وأدواته

حتى الآن، حاولنا إثبات أن التفكير في أن تفكر بطريقة نظامية شيء تتجاهله المجتمعات البشرية بشكل كبير ويجب أن يكون هو محور الكيفية التي نعيش بها يوميًا، وعندما ندرك وجود العديد من المشكلات في الفكر البشري ونريد بكل وضوح استهداف هذه المشكلات، يمكننا التدخل في التفكير ولكننا نحتاج إلى أدوات تمكننا من فعل ذلك، وتحتاج تلك الأدوات إلى أن تنبع من مدخل حقيقي وقوي إلى العقل وليس مدخلاً سطحيًّا أو بسيطًا. فعلى سبيل المثال نحتاج إلى فكرة عامة تساعدنا على التعامل مع النزعات الأنانية وتدعيم الذات، ونحتاج إلى مفهوم قوي عن الفكر النقدي يساعدنا على التعامل مع القوى الموجودة بداخلنا والتي تجعلنا نبحث عن استحسان غير نقدي من الآخرين، كما نحتاج إلى مفهوم يساعدنا على العيش بطريقة أكثر عقلانية في جميع نواحي حياتنا، ونحتاج أيضًا إلى مفهوم يساعدنا على التمسك بالمعايير المعقولة للتفكير مثل معايير الوضوح والدقة وقوة الصلة بالموضوع والعمق والسعة والمنطقية والعدل، ونحتاج أيضًا إلى مفهوم عن التفكير النقدي يساعدنا على تحليل تفكيرنا وفحص كل جزئية فيه من أجل إجادته، ونحتاج أيضًا إلى مفهوم يرشدنا إلى الجمعيات النقدية وصائبة التفكير.

خلال قراءتك هذا الكتاب يجب أن تكتشف مدى قدرتك على تحديد مدى تعلق كل فكرة يومية بواحد أو أكثر من مفاهيم التفكير النقدي في هذا القسم.

وفي هذا القسم نقدم باختصار مفهوم التفكير النقدي الذي نبع من عملنا في العقود الثلاثة الأخيرة، ولكي نساعد على جعل الأفكار جزءًا لا يتجزأ من حدس التفكير النقدي، علينا أن نقدمها بشكل أساسي في شكل بياني،[٣] وجميع أفكار "الثلاثين يومًا" في هذا الكتاب تتصل بشكل أساسي بهذا المفهوم، وبعضها يتصل *بتحليل التفكير* وبعضها يتعلق *بتقييم التفكير*، وهناك أفكار أخرى تركز على تطوير *فضائل التفكير*. وهناك أفكار أخرى تركز على حدود التفكير النقدي (أو الأمراض

---

٣ لمزيد من الفهم العميق للتفكير النقدي، يمكنك الرجوع إلى كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life by Richard Paul and Linda Elder (2002). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall*.

المتعلقة بالتفكير النقدي) الذي يمكن أن نضعه تحت مسمى مظلات *الفكر الأناني والاجتماعي*، وهناك أيضًا تضمينات أو سياقات مناسبة للفكر النقدي.

ولا توجد طريقة مثالية لتعلم التفكير النقدي، ولا أمر محدد لذلك والبديل لذلك يتمثل في وجود العديد من الأفكار القوية في التفكير النقدي، التي إذا تعمقتَ في أي منها فسوف تتغير بشكل كبير الطريقة التي تعيش بها حياتك. وعلى سبيل المثال فلنأخذ بعين الاعتبار الاعتناق الفكري الذي يستلزم وفقًا للنزعة المتطورة جعلك تفكر من خلال وجهات النظر الأخرى بأن تتأمل أفكار الآخرين وتشعر بانفعالاتهم حتى تتمكن من تقدير وجهات نظرهم وفهمها، وإذا اتخذ كل فرد في العالم هذه الفكرة بجدية فسوف تقل الآلام والمعاناة التي يتسبب فيها البشر بشكل كبير، فعلى سبيل المثال سوف يتخيل البشر بشكل طبيعي أنه يمكنهم تجربة مشاعر هؤلاء الذين كانوا يتحكمون فيهم ويسيطرون عليهم ويظلمونهم ويتلاعبون بهم أو يسيئون معاملتهم، بل وسيشعر البشر بآلام بعضهم، ومن خلال التطبيق سترتفع قيمة تعايش البشر مع بعضهم بعضًا بشكل سلمي ومحترم، وقد نتحرك أكثر تجاه إدراك المجتمعات النقدية وصائبة التفكير بشكل ويجب أن نضع في عقولنا بمزيد من الوعي أن طريقة وضع ذلك تعد شيئًا غاية في البساطة لأن جميع المفاهيم في التفكير النقدي متصلة ببعضها، كما أن اكتساب فهم عميق وتحوُّلي لأية فكرة في التفكير النقدي يعني التطور في فهم عميق وتحوُّلي للأفكار الأخرى الأساسية في التفكير النقدي، وعلى سبيل المثال لكي نغرس في أنفسنا اعتناق ما يفكر فيه الآخرون فيتحتم علينا أن نغرس في أنفسنا التواضع الفكري والرغبة في كشف النقاب عن جهلنا الخاص لكي نفصل بين ما نعرفه وما لا نعرفه، فلا يمكننا أن نفكر بشكل فعال من خلال وجهات النظر المتبادلة (الاعتناق الفكري) إذا لم نَمِلْ إلى تحديد معرفتنا أو جهلنا من خلال وجهات النظر الأخرى (التواضع الفكري).

وباختصار فينبغي فهم مبادئ التفكير النقدي ومفاهيمه لبعضنا، ولهذا السبب تم وضع هذا القسم من الكتاب ليساعدك على رؤية بعض علاقات الترابط المهم بين جميع أفكار هذا الكتاب، حيث يعتنق البشر الآن في جميع أنحاء العالم مفهومًا حقيقيًّا قويًّا متكاملاً للتفكير النقدي (ورغم هذا فذلك غير كاف لحد ما)، ونرحب بك في هذه الأفكار المعقدة.

لماذا التفكير النقدي؟

المشكلة:

يفكر كل فرد منا، وهذا أمر يتمشى مع طبيعتنا، ولكن أغلبية تفكيرنا ـ الذي نتركه لذاته ـ يكون إما منحرفًا أو مشوهًا أو متحيزًا أو يفتقر للمعلومات أو متحاملاً بشكل كبير، ومع ذلك فنوعية الحياة التي نعيشها وما ننتجه وما نبنيه يعتمد تمامًا على نوعية تفكيرنا، أما التفكير الزائف فيكلفنا سواء في المال أو في نوعية الحياة، والتفوق في الفكر يجب أن يكون مصقولاً بشكل نظامي.

تعريف:

يعني التفكير بمعناه الاصطلاحي القوي الفكرة المفروضة والتي يتم التوصل إليها ذاتيًا والتي تحاول أن تخرج منطقيًا على أعلى مستوى من الجودة بطريقة صائبة التفكير، وبالنسبة للأشخاص الذين يفكرون بطريقة ناقدة فإنهم يحاولون العيش بشكل منطقي وعقلاني مع الاعتناق الفكري، حيث يدركون بشدة طبيعة التفكير البشري الذي قد يصيبه الخلل بشكل فطري إذا لم يتم تقييده، كما يكافحون للحد من قوة رغباتهم الأنانية والاجتماعية، فيستخدمون الأدوات الفكرية التي تقدم التفكير النقدي في شكل مفاهيم ومبادئ تمكنهم من تحليل التفكير وتقييمه وتحسينه، ويدركون أنه لا يهم مدى مهارتهم كمفكرين في الأوقات التي سيقعون فيها فريسة لأخطاء تتعلق بالتفكير والاستنتاج، وفريسة لعدم المنطقية والتحيز والانحرافات والقوانين الاجتماعية غير المقبولة نقديًا والأخرى المحرَّمة، والمصلحة الأنانية والمصلحة المكتسبة، إنهم يتجنبون التفكير البسيط الخاص بالقضايا المعقدة ويجاهدون من أجل الأخذ في الاعتبار بشكل مناسب حقوق الآخرين واحتياجاتهم ممن لهم صلة بالموضوع. إنهم يجسدون المبدأ السقراطي الذي يقول إن الحياة غير المبحوث فيها لا تستحق أن نعيشها. إنهم يهتمون بنموهم الفكري وكذلك رعاية الجمعيات المهتمة بالتفكير النقدي صائبة التفكير.

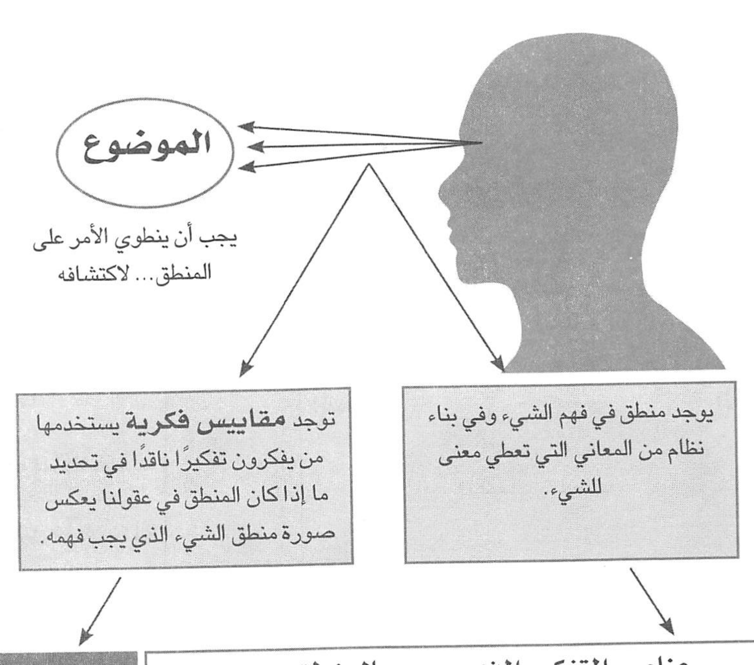
النتيجة:

إنتاج مفكر نقدي جيد يقوم بالآتي:

- يطرح أسئلة ومشكلات حيوية ويقوم بصياغتها بوضوح وبدقة.
- يقوم بجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث وتقييمها باستخدام الأفكار المجردة ليقوم بتفسيرها بفاعلية.
- يتوصل إلى استنتاجات وحلول مستنبطة بطريقة جيدة من الناحية المنطقية، ويقوم باختبارها وفقًا للمعايير والمقاييس المناسبة.
- يفكر بسعة أفق وفق أنظمة التفكير المتاحة، وقدر الحاجة يقيم ويتعرف على افتراضاتهم والمعاني المتضمنة والنتائج العملية.
- ويتواصل بشكل فعال مع الآخرين في تقرير حلول للمشكلات المعقدة.

وباختصار يعد التفكير النقدي تفكيرًا موجهًا ذاتيًا ومفروضًا ومراقبًا ذاتيًا ويتم تعديله ذاتيًا، كما يستلزم مقاييس دقيقة جدًا للتفوق والأمر الواعي باستخدامها، ويستلزم توافر القدرات على التواصل الفعال وحل المشكلات، والالتزام بالتغلب على الأنانية أو الانفتاحية الاجتماعية السلبيتين.

العقل التقريري



عناصر التفكير الذي يوحي بالمنطق:

١ موضوع يجب تقريره	← - بعض البيانات أو المعلومات والخبرة المتعلقة به (**البعد التجريبي**).
٢ سبب ما نرغب في تقريره	← **غرضنا** أو **هدفنا**
٣ مسألة أو مشكلة نرغب في حلها	← **تساؤلنا في القضية**
٤ معنى بديهي للموضوع (كل ما نتخذه لنسلم به)	← **افتراضاتنا**
٥ بعض الأفكار التي من خلالها نعي الموضوع	← **البعد المفهومي**
٦ صورة من النتائج الخاصة بالموضوع	← **استنتاجاتنا** أو تفسيراتنا
٧ ما ينبع من تفسيرنا للموضوع	← **التضمينات والنتائج**
٨ وجهة النظر التي منها نبني فكرتنا عن الموضوع	← **وجهة نظرنا** أو **إطار من المرجعية**

تتضمن المقاييس الفكرية:

الوضوح
الإحكام
قوة الصلة بالموضوع
الدقة
العمق
السعة
المنطق
العدل

قم بتحليل تفكيرك
(بالتركيز على عناصر الاستنتاج)

إذا أردنا أن نفكر بشكل جيد، فإنه يجب أن نفهم على أقل تقدير مبادئ التفكير، والأنظمة الأساسية التي ينبثق منها التفكير، كما يجب أن نتعلم كيف نقوم بتحليل تفكيرنا.

يتم تعريف كل نوع من التفكير بواسطة العناصر الثمانية التي تكوّنه

توجد ثمانية عوامل أساسية في كل تفكير، وعندما نفكر فإننا نفكر لأجل عرض وجهة نظر مبنية على افتراضات تؤدي إلى تضمينات ونتائج، كما نستخدم المفاهيم والأفكار والنظريات لتفسير البيانات والحقائق والتجارب لكي نجيب عن التساؤلات ونحل المشكلات ونقرر القضايا.

التفكير:

- يولد الأهداف
- يطرح الأسئلة
- يستخدم المعلومات
- يستفيد من المفاهيم
- يكوّن الاستنتاجات
- يبني الافتراضات
- يولد التضمينات
- يجسد وجهة النظر

السياق

السياق

عناصر التفكير

الغرض
الهدف
والموضوع
والوظيفة

القضية
محل الدراسة
المشكلة والقضية

المعلومات
البيانات والأدلة
والملاحظات
والتجارب
والأسباب

التفسير
والاستدلال
النتائج
والحلول

المفاهيم
النظريات
والتعريفات
والقوانين
والمبادئ
والنماذج

الافتراضات
الافتراضات
المسبقة والبديهيات
والمسلمات

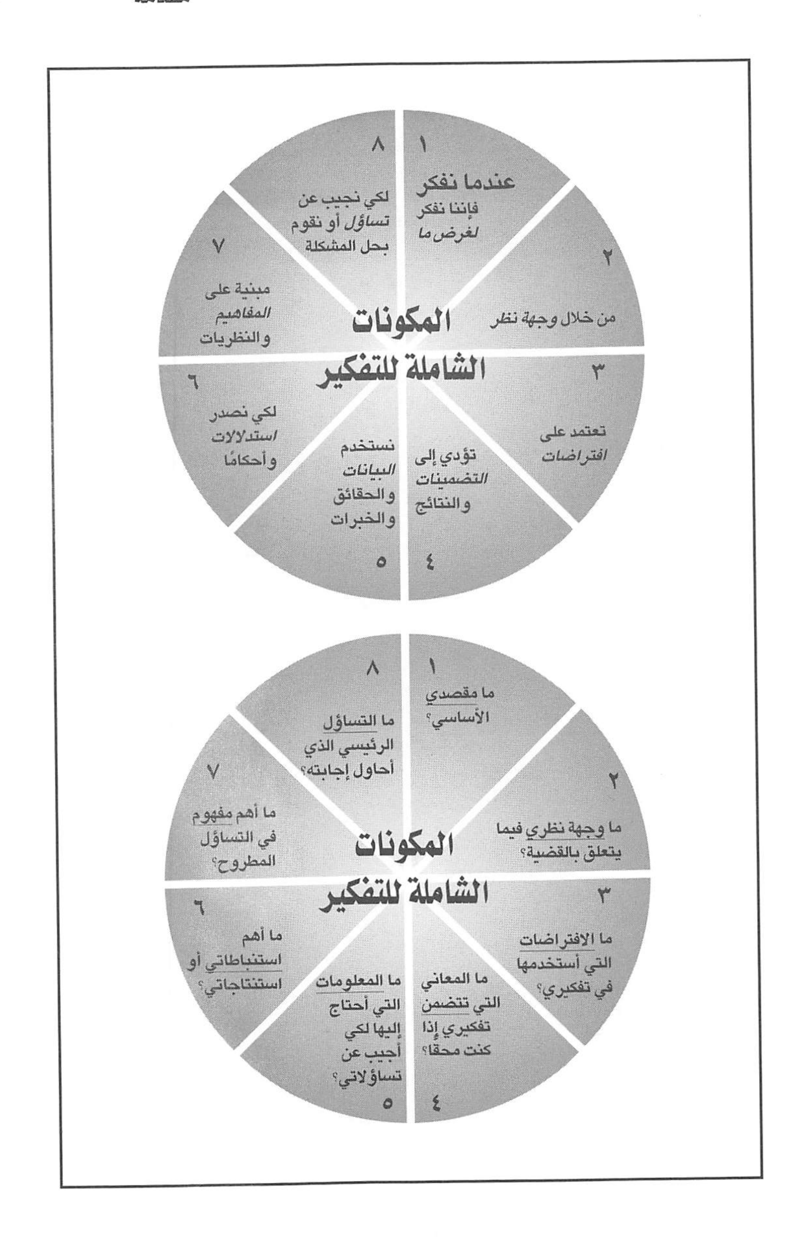
التضمينات
والنتائج
التي تتبع النتائج
بشكل منطقي

وجهة النظر
وإطار المرجعية
والمنظور
والتوجيه
والرؤية
العالمية

السياق

السياق

وجميع هذه الهياكل لديها تضمينات للأشياء الأخرى، وإذا قمت بتغيير غرضك أو برنامجك فإنك تستطيع أن تغير قضاياك ومشكلاتك، وإذا قمت بتغيير قضاياك ومشكلاتك فإنك تضطر إلى البحث عن معلومات وبيانات جديدة...


المكونات
الشاملة للتفكير
١
عندما نفكر
فإننا نفكر
لغرض ما
٢
من خلال وجهة نظر
٣
تعتمد على
افتراضات
٤
تؤدي إلى
التضمينات
والنتائج
٥
نستخدم
البيانات
والحقائق
والخبرات
٦
لكي نصدر
استدلالات
وأحكامًا
٧
مبنية على
المفاهيم
والنظريات
٨
لكي نجيب عن
تساؤل أو نقوم
بحل المشكلة
المكونات
الشاملة للتفكير
١
ما مقصدي
الأساسي؟
٢
ما وجهة نظري فيما
يتعلق بالقضية؟
٣
ما الافتراضات
التي أستخدمها
في تفكيري؟
٤
ما المعاني
التي تتضمن
تفكيري إذا
كنت محقا؟
٥
ما المعلومات
التي أحتاج
إليها لكي
أجيب عن
تساؤلاتي؟
٦
ما أهم
استنباطاتي أو
استنتاجاتي؟
٧
ما أهم مفهوم
في التساؤل
المطروح؟
٨
ما التساؤل
الرئيسي الذي
أحاول إجابته؟

قم بتقييم تفكيرك

(باستخدام مقاييس معقولة)

يقوم الأشخاص العقلاء بالحكم على الحجج والبراهين وفقًا للمقاييس الفكرية، وعندما تأخذ هذه المقاييس بشكل ذاتي وتستخدمها بوضوح في تفكيرك، يصبح تفكيرك أكثر وضوحًا وأكثر دقة وأكثر إحكامًا وأكثر تناسبًا مع الموضوع وأكثر عمقًا وأكثر توسعًا وأكثر عدلاً، وينبغي أن تلاحظ أننا هنا نركز على مجموعة معينة من المقاييس، ومن بين المقاييس الأخرى نجد المصداقية والكفاءة وكون الشيء جديرًا بالاعتماد عليه وعمليًّا، وتوجد تساؤلات أخرى ترتبط بهذه المقاييس وقد تم وضعها في القائمة الموجودة بالصفحة التالية:

الوضوح: إمكانية الفهم بمعنى إمكانية إدراك المعنى

الدقة: بالخلو من الأخطاء والتحريفات والاتسام بالصحة

الإحكام: إحكام مستوى أهم من التفاصيل

الصلة بالموضوع: بمعنى أن يكون التفكير متعلقًا بأمر وشيك

العمق: احتواؤه على التعقيدات والعلاقات المتداخلة المتعددة

السعة: الشمولية لوجهات النظر المتعددة

المنطق: بأن تكون الأجزاء معنا عند تجميعها وعدم وجود تناقضات

الأهمية: التركيز على الأشياء المهمة وعدم التركيز على التفاهات

العدل: بأن يكون قابلاً للتبرير بأن لا يكون تفكيرًا أحادي الجانب.

التوضيح

هل يمكن أن تتوسع فيه بشكل أكبر؟
هل يمكن أن تعطيني مثالاً؟
هل يمكن أن توضح لي ماذا تعني؟

الدقة

كيف يمكننا فحص ذلك؟
كيف يمكننا اكتشاف ما إذا كان ذلك صحيحًا؟
كيف يمكننا اختبار ذلك والتحقق منه؟

الإحكام

هل يمكن أن تكون أكثر تحديدًا؟
هل يمكن أن تعطيني مزيدًا من التفاصيل؟
هل يمكن أن تكون أكثر إحكامًا؟

الصلة بالموضوع

كيف يتعلق ذلك بالمشكلة؟
كيف يتم حمل ذلك على التساؤل؟
كيف يساعدنا ذلك في القضية؟

العمق

ما العوامل التي تجعل هذه المشكلة معقدة؟
ما التعقيدات الخاصة بهذه المسألة؟
ما الصعوبات التي نحتاج إلى التعامل معها؟

السعة

هل نحتاج إلى النظر إلى ذلك من منظور آخر؟
هل نحتاج إلى نأخذ في الاعتبار وجهة نظر أخرى؟
هل نحتاج إلى النظر إلى ذلك بطرق أخرى؟

المنطق

هل كل ذلك يكون معنى إذا انضم إلى بعضه؟
هل تتناسب الفقرة الأولى مع الفقرة الأخيرة؟
هل ما تقوله ناتج عن دليل؟

الأهمية

هل هذه هي أهم مشكلة يجب أن تأخذها في الاعتبار؟
هل هذه هي الفكرة الرئيسية التي يجب أن تركز عليها؟
ما الأكثر أهمية من بين هذه الحقائق؟

العدل

هل لديَّ أي اهتمام منوط به في هذه القضية؟
هل أمثل بشكل متجانس وجهات النظر الأخرى؟

قم بشكل منتظم بتطبيـق المقاييس الفكرية لعناصر التفكير لتطوير السمات الفكرية

المقاييس

الوضوح	الدقة
الإحكام	الأهمية
قوة الصلة بالموضوع	الاكتمال
المنطق	العدل
السعة	العمق

يجب تطبيقها على

العوامل

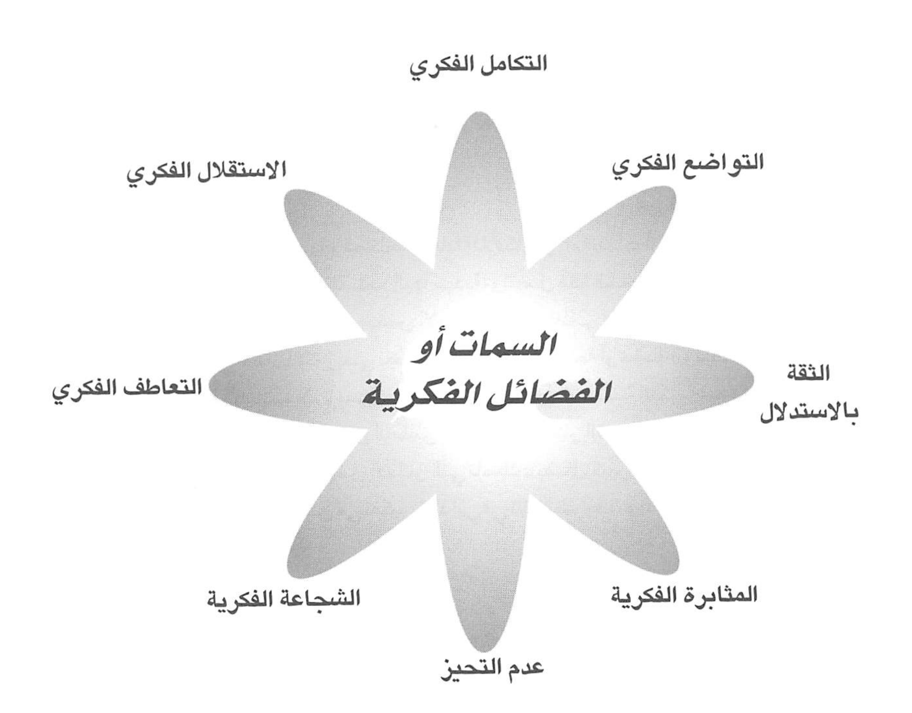
الأغراض	الاستنتاجات
التساؤلات	المفاهيم
وجهات النظر	التضمينات
المعلومات	الافتراضات

بينما نتعلم تطوير

السمات الفكرية

التواضع الفكري	المثابرة الفكرية
الاستقلال الفكري	الثقة بالاستدلال
الكمال الفكري	التعاطف الفكري
الشجاعة الفكرية	عدم التحيز

قم بمتابعة مجموعة من المميزات الفكرية



التواضع الفكري في مقابل التكبر الفكري

يعني الشعور بحدود معرفة الفرد، التي من بينها الحساسية تجاه الظروف التي تقوم فيها الأنانية الطبيعية للفرد بالقيام بوظيفة الخداع الذاتي والحساسية للتحيز والمحاباة، وأن نضع في وعينا حدود وجهة نظر الفرد، ويعتمد التواضع الفكري على معرفة أن الشخص ينبغي عليه ألا يتفوه بأكثر مما يعرفه بالفعل، وهذا لا يشير إلى ضعف الشخصية أو الخضوع ولكنه يعني نقص الطموح الفكري أو التباهي الفكري أو الغرور الفكري، المندمج مع الإدراك السليم للأسس المنطقية أو نقص تلك الأسس في اعتقادات الشخص.

الشجاعة الفكرية في مقابل الجبن الفكري

وتعني الشعور بالحاجة إلى المواجهة والمخاطبة العادلة للأفكار أو المعتقدات أو وجهات النظر التي تتكون لدينا انفعالات سلبية قوية تجاهها ولا نستمع إليها بجدية، وتتصل هذه الشجاعة بالإقرار بأن الأفكار التي نعتبرها خطيرة أو سخيفة يتم تبريرها في بعض الأحيان بشكل منطقي (كليًا أو جزئيًا) وأن الاستنتاجات والمعتقدات المتأصلة في أذهاننا تكون في بعض الأحيان غير صحيحة أو مضللة، وذلك لكي نقرر لأنفسنا ما يجب علينا عدم قبوله باستسلام وبعدم نقدية مما تعلمناه، أما الشجاعة الفكرية فيمكن نيلها هنا لأننا بشكل حتمي سنتوصل إلى إدراك بعض الحقائق في بعض الأفكار التي نعتبرها خطيرة وسخيفة، إلى جانب إدراك التحريف أو الزيف في بعض الأفكار التي تأصلت بشكل كبير في مجموعتنا الاجتماعية، هذا ونحتاج إلى الشجاعة لنكون واقعيين في تفكيرنا الذاتي في تلك الظروف، وإلا فستكون العقوبات صارمة عند عدم التوافق.

التعاطف الفكري في مقابل ضيق الأفق الفكري

يشير إلى الشعور بالحاجة لوضع أنفسنا في مكان الآخرين على نحو مجازي لكي نفهمهم بحق، والذي يستلزم الشعور برغبتنا الذاتية في التعرف على الحقيقة من خلال ملاحظاتنا الفورية للتفكير أو الاعتقاد طويل المدى، وترتبط هذه الميزة بالقدرة على إعادة تنظيم وجهات النظر واستدلالات الآخرين بدقة، وأن نتمكن من الاستنتاج من المقدمات المنطقية والأفكار والافتراضات، بدلا من الاعتماد على أفكارنا الذاتية، كما ترتبط هذه الميزة بالرغبة في تذكر المناسبات التي أخطأنا فيها في الماضي رغم اقتناعنا الشديد بأننا كنا على حق، مع القدرة على تخيل أننا قد خدعنا بالطريقة نفسها في الحالة الحالية.

الاستقلال الفكري في مقابل الخضوع الفكري

ويعني قدرة الشخص على التحكم المنطقي في معتقداته وقيمه واستدلالاته، ويتمثل هذا التفكير النقدي في أن نتعلم أن نفكر ذاتياً لنكتسب القدرة على السيطرة على عمليات التفكير الذاتي، وهذا يستلزم الالتزام بتحليل المعتقدات وتقييمها على أساس الاستنباط والدليل، لكي نسأل في الوقت المنطقي للتساؤل ولكي نصدق عندما يكون من المنطقي أن نصدق ولكي نطيع عندما يحين الوقت المنطقي لذلك.

التكامل الفكري في مقابل النفاق الفكري

وتعني إدراك الحاجة إلى أن يكون الشخص واقعيًا في تفكيره الشخصي، بأن يتمسك بالمقاييس الفكرية التي يطبقها، ويلزم نفسه بالمقاييس الصارمة نفسها في الاستدلال والبرهان الذي يلزم بها خصومه، من

خـلال ممارسـة ما يدعو الآخرين إلى تأييده وأن يعترف بصدق بالتناقضات والتضاربات الموجودة بأفكاره الشخصية وتصرفاته.

المثابرة الفكرية في مقابل الكسل الفكري

وتعنـي الشعـور بالحاجـة إلى استخـدام التبصـرات والحقائق الفكرية رغـم الصعوبات والعقبـات والأشياء المثبطـة، مـن خـلال التمسك القـوي بالمبـادئ المنطقية رغم اعتراض الآخريـن المنطقي، وأيضًـا الشعور بالحاجة إلى الكفاح مع بعض التساؤلات المشوشة والمتنازع فيها خلال فترة ممتدة من الوقت لتحقيق فهم أكثر عمقًا وتبصرًا بالأمر.

الثقة بالاستدلال في مقابل عدم الثقة بالاستدلالات والأدلة

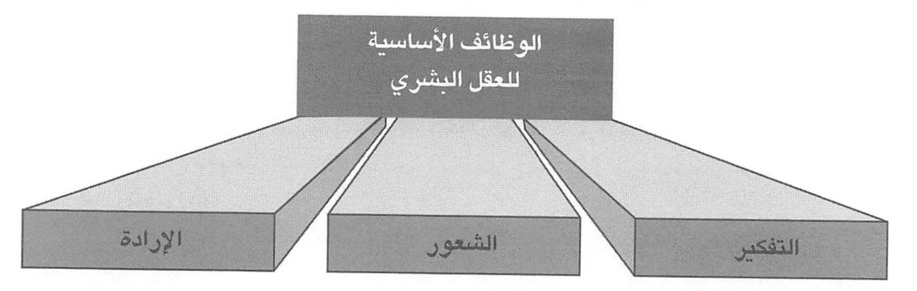
وتعنـي الثقـة بأن اهتمامات الشخص الذاتية الأعلى واهتمامات البشر علـى نطاق أوسع ستتم مراعاتها على أكمـل وجه من خـلال تمثيل أكثر حرية للاستدلال وتشجيع الناس على الوصـول إلى استنتاجاتهم الخاصة مـن خـلال تطويـر قدراتهم المنطقيـة الذاتية، إلى جانـب الإيمان بأنه من خـلال التشجيـع المناسب والرعاية يستطيـع الناسـ أن يفكروا من أجل أنفسهم ليكوّنوا وجهات نظر ويصلـوا إلى استنتاجات منطقية ويفكروا بشـكل منطقـي ومتماسك ويقنعوا أنفسهم بالاستدلال ويصبحوا أشخاصًا منطقيين، رغم العقبات المتأصلة بعمق في الشخصية الطبيعية للعقل البشري وفي المجتمع كما نعلم.

عدم التحيز في مقابل التحيز الفكري

ويعنـي الشعـور بالحاجة لمعالجة جميع وجهات النظر علـى نحو متساو بدون الإشارة إلى مشاعر الشخص الذاتيـة أو اهتماماتـه المكتسبـة أو مشاعـر أو اهتمامـات أصدقاء الشخـص أو مجتمعه أو قومـه، ويتضمن التمسـك بالمقاييـس الفكريـة دون الإشـارة إلـى مميـزات الشخص أو مميـزات المجموعة التـي ينتمي إليها الشخص.

فهم الوظائف الثلاث المميزة للعقل

للعقل ثلاث وظائف أساسية: التفكير والشعور والإرادة

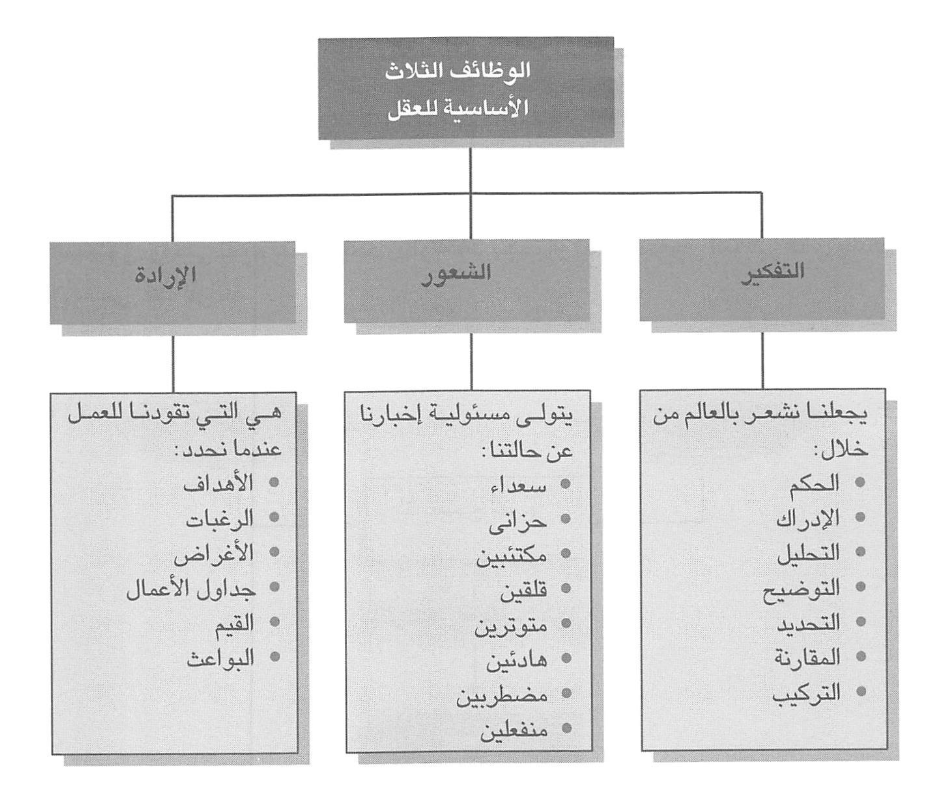


- التفكير هو جانب من العقل يقوم بتقرير الأشياء، وهو الذي يعطي معنى لأحداث الحياة، ويقوم بخلق الأفكار التي من خلالها نحدد المواقف والعلاقات والمشكلات، وهو الذي يخبرنا باستمرار أن هذا هو ما يحدث وهذا هو ما يحصل وأنه ينبغي علينا أن نلحظ هذا أو ذاك.

- الشعور يحدث من خلال التفكير وتقييم ما إذا كانت أحداث الحياة إيجابية أم سلبية، وبشكل مستمر يقول لنا الشعور: "هذه هي الكيفية التي ينبغي أن أشعر بها تجاه ما يحدث في حياتي، وأفعل في الحقيقة الصواب". أو يقول لنا بشكل اختياري: "لا تسير الأشياء بطريقة جيدة بالنسبة لي".

- أما رغباتنا فتحدد الطاقة المطلوبة للحدث بشكل يتلاءم مع ما نحدده بأنه مرغوب فيه أو ممكن، وعلى نحو متواصل تقول لنا الرغبات: "هذا يستحق الحصول عليه، فلتسعَ إليه" أو على العكس قد تقول لنا: "هذا لا يستحق السعي لكي تحصل عليه، فلا تزعج نفسك".

- عندما نتحدث عند الشعور لا نشير إلى الانفعالات التي تحدث نتيجة لعمليات أحيائية مختلة مثل مشكلات في كيمياء المخ، وعندما يحدث الشعور كنتيجة لاختلال التوازن في كيمياء المخ بحيث لا يستطيع الأشخاص التحكم في أنفسهم، فهناك حاجة إلى المساعدة الطبية، وعندما نتحدث عن الشعور فإننا لا نشير إلى المشاعر الجسدية، رغم أن الشعور غالبًا ما يصاحب المشاعر الجسدية. وعلى سبيل المثال عندما تكون "باردًا" قد يتسبب ذلك في جعلك تشعر بقابلية للإثارة، وإدراكك شعور القابلية للإثارة قد يؤدي بك إلى فعل شيء إزاء شعورك بالبرد مثل ارتداء جاكيت، وفي النهاية فمصطلحات مثل "الشعور" و"العواطف" يمكن أن تستخدم في بعض الحالات لتشير إلى ظاهرة مختلفة، ونستخدم هذه المصطلحات بشكل قابل للتبادل في هذا الكتاب.

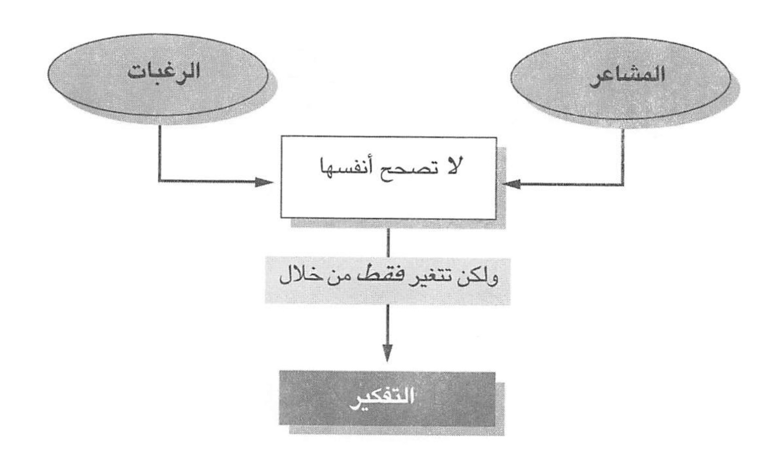


الفكرة الأساسية: يقوم عقلنا على نحو مستمر بنقل ثلاثة أشياء لنا:

- ما يحدث في الحياة
- الشعور (إيجابي أو سلبي) تجاه هذه الأحداث
- الأشياء التي يجب أن نتبعها وأين نضع طاقتنا (على ضوء ١، ٢)

التعرف على التفكير بصفته المفتاح للمشاعر والرغبات

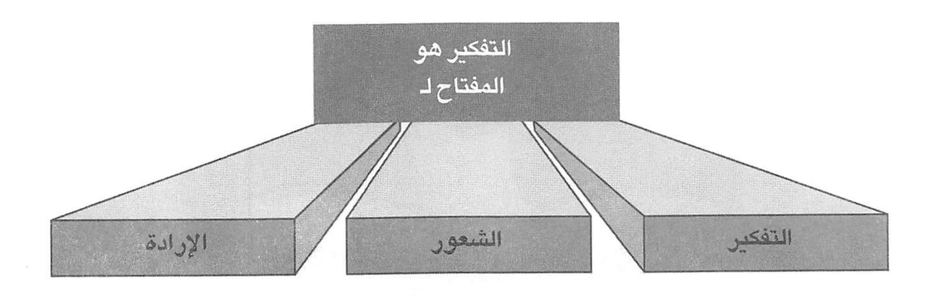
رغم أن الأفكار والمشاعر والرغبات تلعب بالتساوي أدوارًا رئيسية في العقل، فإنها تؤثر على بعضها وتتأثر ببعضها، كما أن التفكير يلعب الدور الرئيسي في إعطاء الأوامر للمشاعر والرغبات، وتغيير الشعور يعني تغيير التفكير الذي يؤدي إلى الشعور، ولكي تقوم بتغيير إحدى الرغبات يجب أن تقوم بتغيير التفكير الذي يشكل الأساس لتلك الرغبة.

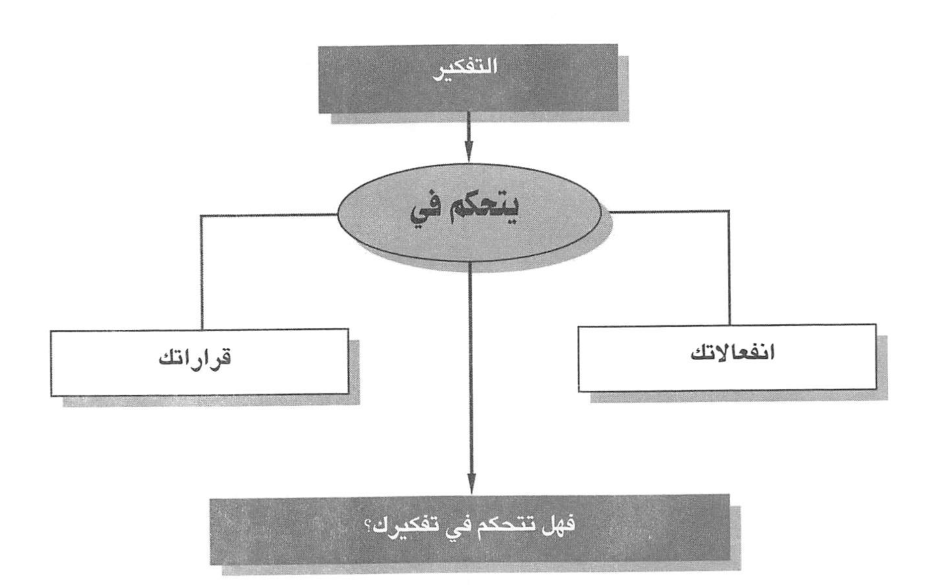


عندما أشعر بالغضب عندما يتصرف طفلي بطريقة غير محترمة تجاهي، فإنه لا يمكنني ببساطة أن أستبدل بشعور الغضب شعور الرضا، ولكي أقوم بتغيير الغضب وتحويله إلى انفعال أكثر إيجابية، يجب أن أقوم بتغيير تفكيري في هذا الموقف، وربما أحتاج إلى التفكير في طريقة أعلّم بها طفلي أن يتصرف بطريقة محترمة تجاهي، وبعد ذلك أتصرف وفقًا لما يتفق مع هذا التفكير الجديد، وربما أحتاج إلى التفكير في العوامل التي تؤثر على حياة طفلي والتي قد تكون السبب وراء السلوك الوقح لطفلي، وبعد ذلك أقوم بمحو هذه العوامل، أو بعبارة أخرى أقوم بالتحكم في حالتي الانفعالية من خلال تفكيري.

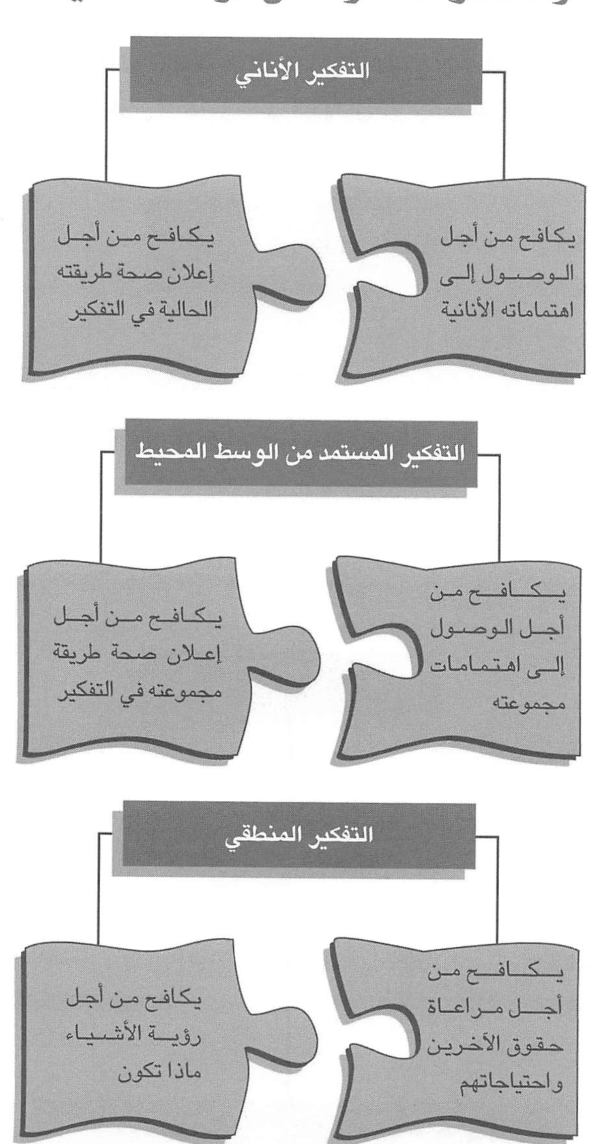
وبالمثل لا نستطيع تغيير الرغبة إلا بتغيير التفكير الذي يسبب تلك الرغبة، وتعالوا بنا نفترض على سبيل المثال أن شخصين وهما "جان" و "جون" قد خطبا لبعضهما، ولكن "جون" قد قام بفسخ هذه الخطوبة، بينما لا تزال "جان" ترغب في استمرار الخطوبة، فلنفترض أن رغبتها تنبع من التفكير (الذي قد يكون في اللاوعي) في أنها تحتاج إلى أن تكون في خطوبة لتكون مستقرة عاطفيًا ولن تكون قادرة على العمل بدون "جون"، ومن الواضح أن هذا التفكير هو المشكلة، وبناء عليه يلزم "جان" أن

تقـوم بتغيير تفكيرها على أساس أنها لم تعد تريد استمرار خطبتها لـ "جون"، وبعبارة أخرى حتى تفكر "جان" أنها لا تحتاج إلى "جون" لتكون في حالة جيدة، وأنها تستطيع أن تعيشَ على نحـو مرضٍ بدون "جـون"، وأنها ليست مضطـرة للخطوبة لشخص لا يريد أن يكون معها وأنها لن تستمر في خطوبتها لـ "جون"، وباختصار فبدون أن تقوم بتغيير تفكيرها، فلن تتغير رغبتها، ويجب عليها أن تهزم التفكير الذي يحاول هزيمتها.

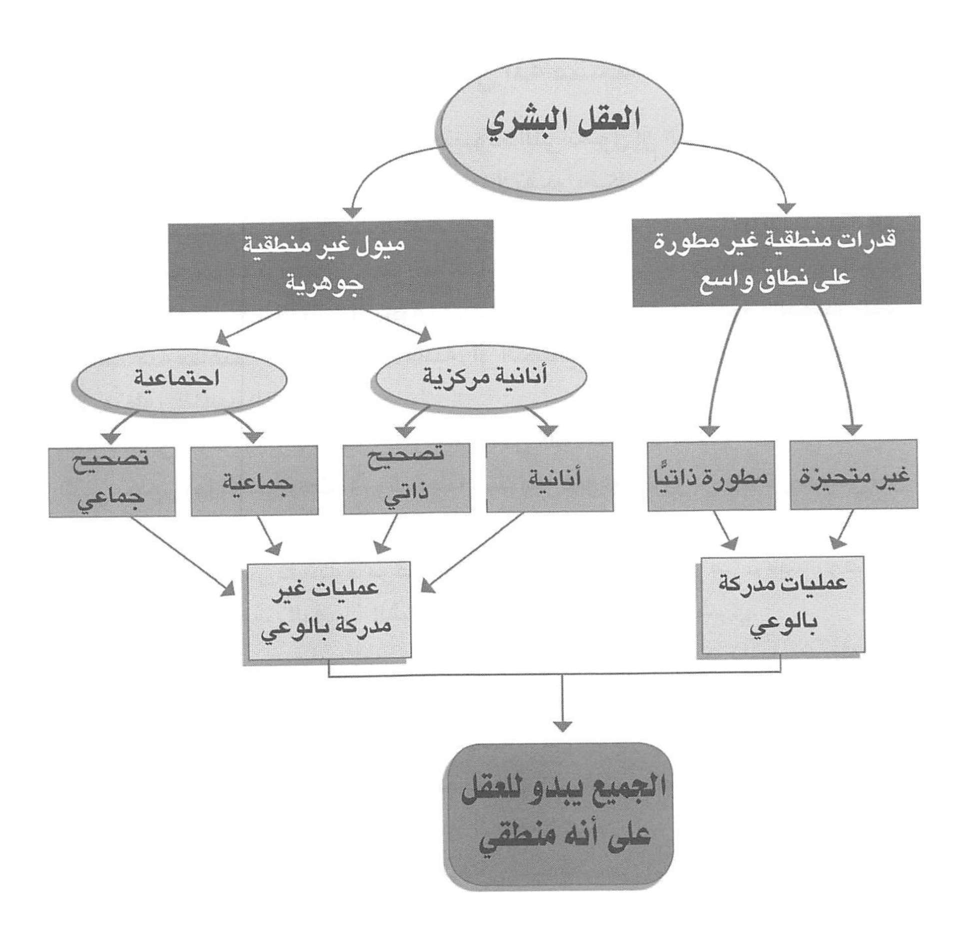




التمييز بين التفكير الأناني المنطقي والأفكار المأخوذة من الوسط المحيط



الفكرة الرئيسية: من المهم أن تميز الأفكار الرئيسية الأنانية من الأفكار الرئيسية الاجتماعية من الأفكار الرئيسية المنطقية.



الفكرة الرئيسية: جميع البشر على نحو فطري أنانيون واجتماعيون مركزيًّا، ويوجد لدى البشر أيضًا قدرات منطقية (غير مطورة على نطاق واسع)، ويبدأ البشر الحياة كمخلوقات أنانية ذاتية بشكل رئيسي، وبمرور الوقت فإن التفكير الأناني المتمركز ذاتيًّا ينشأ عن تفكير اجتماعي متمركز في مجموعة، وجميع البشر يشاركون بانتظام في كلا النوعين من التفكير غير المنطقي، لدرجة أنه سواء كان أي منا أنانيًّا أو اجتماعيًا فيكون كذلك إلى مدى معين، ويمكن أن يتغير بشكل مهم في مواقف وسياقات عديدة، بينما نجد أن القدرات الأنانية والاجتماعية تؤدي إلى حدوث ظاهرة ويجب أن تتطور القدرات المنطقية على نطاق واسع ويتم ذلك من خلال تطوير القدرات المنطقية بينما نصارع النزعات غير المنطقية ونرعى المجتمعات الناقدة.

افهم التفكير الأناني على اعتبار أنه مشكلة

ينشأ التفكير الأناني من الحقيقة المنبوذة التي تقول إن البشر لا يراعون حقوق الآخرين واحتياجاتهم بشكل طبيعي. إننا لا نقدر بشكل طبيعي وجهات نظر الآخر أو حدود وجهة نظرنا، ولا ندرك بوضوح أن لدينا تفكيرًا أنانيًا إلا إذا تدربنا على ذلك، ولا يمكننا التعرف على افتراضاتنا الأنانية والطريقة الأنانية التي نستخدم بها المعلومات، ولا الطريقة الأنانية التي نفسر بها البيانات ولا نعرف المصدر الذي يستمد منه مفاهيمنا أو أفكارنا الأنانية، أو التضمينات لأفكارنا الأنانية، ولا نتعرف على منظور التأييد الذاتي.

إننا كبشر نعيش بغير واقعية ولكن بإحساس أننا قد قررنا بشكل أساسي الطريقة التي تكون بها الأشياء فعلية، وقد فعلنا ذلك بموضوعية، ونؤمن بشكل طبيعي بأن ملاحظاتنا بديهية ولكنها غير دقيقة، وبدلاً من استخدام المقاييس الفكرية فإننا غالبًا ما نستخدم مقاييس نفسية متمركزة ذاتيًا عندما نحدد ما نقبله وما نرفضه، وها هي مجموعة من المقاييس النفسية الشائع استخدامها في التفكير البشري.

"إن هذا الشيء صواب لأنني أصدقه". من الفطري والمتمركز ذاتيًا أنني أفترض أن ما أصدقه يكون صوابًا حتى لو لم أسأل عن الأساس الذي بنيتُ عليه اعتقاداتي.

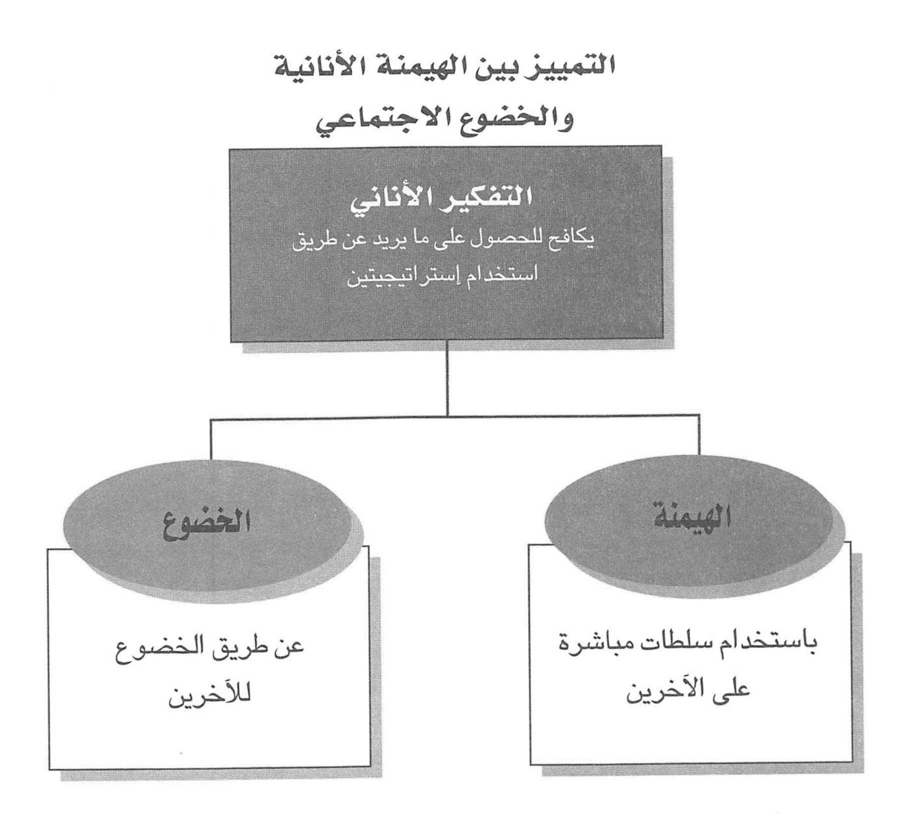
"إن هذا الشيء صواب لأننا نصدقه". من الفطري والشائع اجتماعيًا أنني أفترض أن المعتقدات السائدة في المجموعات التي أنتمي إليها تكون صائبة، حتى لو لم أسأل عن الأساس الذي بنيت عليه هذه الاعتقادات.

"إن هذا الشيء صواب لأنني أريد أن أصدقه". من المأمول تحقيقه أنني أؤمن بكل ما يجعلني (أو يجعل المجموعات التي أنتمي إليها) في موقف إيجابي، كما أؤمن بكل ما يجعلني أشعر بالطمأنينة وما لا يستلزم مني أن أغير طريقة تفكيري على أية حال، وكذلك ما لا يتطلب مني الاعتراف بأنني مخطئ.

"إن هذا الشيء صواب لأنني قد صدقته دائمًا". من المعدل ذاتيًا لديَّ أن لديَّ رغبة قوية في الاحتفاظ بالمعتقدات التي أبقيتها وقتًا طويلًا، حتى لو لم أعتبر بشكل جدي المدى الذي بواسطته كانت هذه المعتقدات مبررة بالدليل.

"إن هذا الشيء صواب لأن في مصلحتي تصديقه". من الأنانية الفطرية أن أصدق ما يبرر ما يجعلني أكثر نفوذًا أو أكثر مالاً أو أحصل على مميزات شخصية، حتى لو كانت هذه المعتقدات لا تعتمد على استدلالات وأدلة سليمة.

التمييز بين الهيمنة الأنانية والخضوع الاجتماعي



الفكرة الأساسية: توجد طريقتان غير منطقيتين لاكتساب النفوذ واستخدامه وتظهران في شكلين مميزين للإستراتيجية الأنانية وهما:

١) **فن السيطرة على الآخرين (وسيلة مباشرة لحصول الشخص على ما يريده).**

٢) **فن الخضوع للآخرين (وسيلة غير مباشرة لحصول الشخص على ما يريده).**

وحتى الآن فبينما نفكر بشكل أناني، فإننا نسعى لإشباع رغباتنا الأنانية الذاتية سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، من خلال استخدام القوة والتحكم في الآخرين، أو من خلال الاستسلام لهؤلاء الذين بإمكانهم العمل على إشباع حاجتنا، ولتبسيط الأمر، فالسلوك الأناني الذاتي إما أن يتنمر أو أن يتذلل، وإما أن يقوم بتهديد من هم أضعف أو يخضع نفسه لمن هم أكثر قوة منه، أو يتذبذب بينهما في شكل مناورات ومخططات دقيقة.

فهم التفكير الاجتماعي بصفته مشكلة

إن أغلب الناس لا يفهمون إلى أي مدى كانوا ذاتيين بشكل غير نقدي في التحاملات المسيطرة في مجتمعهم أو ثقافتهم، هذا ويعرِّف علماء الاجتماع وعلماء علم الإنسان هذا على أنه حالة من "القيد الثقافي"، وتحدث هذه الظاهرة بسبب التفكير الاجتماعي الذي يضم:

- الرغبة التي لا تتسم بالنقد في أن يضع الشخص ثقافته وأمته ودينه فوق كل شيء.
- الرغبة غير الناقدة في اختيارنا أوصافًا إيجابية عندما نصف أنفسنا، في حين نستخدم أوصافًا سلبية لهؤلاء الذين يفكرون بطريقة مختلفة عنا.
- الرغبة غير الناقدة في إدخال معتقدات الجماعة ومبادئها التي تتخذها هويات المجموعة ونفعل ما يتوقع منا أن نفعله، بدون حتى على الأقل أن ننتبه إلى أن ما نفعله من المنطقي أنه قد يثير التساؤلات.
- الرغبة في الطاعة العمياء لقيود الجماعة (والتي تكون أغلبها استبدادية أو إكراهية).
- الفشل في التفكير إلى ما هو أبعد من التحيزات التقليدية لثقافة الشخص.
- الفشل في دراسة وإدخال سعة إدراك الثقافات الأخرى (لتحسين اتساع تفكير الفرد وعمقه).
- الفشل في التمييز بين الأخلاقيات العامة والمتطلبات الثقافية الواقعية والحالات المحرمة.
- الفشل في إدراك أن وسائل الإعلام في كل ثقافة تتشكل لديها الأخبار وفقًا لوجهة نظر تلك الثقافة.
- الفشل في التفكير تاريخيًّا وإنسانيًّا (مما نتج منه الوقوع في شباك الطرق الحالية للتفكير).
- الفشل في رؤية التفكير الاجتماعي على أنه عائق مهم في التطور الفكري.

ويعد التفكير الاجتماعي سمة مميزة للمجتمع غير النقدي، ويمكن أن يقل ذلك فقط عندما يستبدل به التفكير غير المتحيز والعابر للثقافات أو بمعنى أبلغ من ذلك عن طريق التفكير النقدي.

طريقة حقيقية لأهداف التفكير النقدي

تحليل الفكر

(من خلال التركيز على عوامل الاستدلال المنطقي)

تقييم الفكر

(باستخدام المعايير الفكرية)

رعاية السمات الفكرية

مع الاهتمام بما يعوق الانتقاد

الأنانية

الاجتماعية

خطة الثلاثين يومًا

يقـدم هذا الكتـاب أفـكارًا أساسية عن التفكيـر والتي تشـكل الأساس لخطة الثلاثيـن يومًا، ونشير إلى بعض الأفكار المهمة التي نعتقد أن الأشخاص يحتاجون إلى إدراكها إذا أرادوا السيطرة على تفكيرهم وحياتهم، وليس هناك سبب سحري وراء اختيار رقم ٣٠ بدلاً من ٢٤ أو ٣٢ أو ٣٥، كما توجد هناك أفكار مهمة وجديدة يجب تعلمها وهي الأفكار التي إذا تم إدخالها وتطبيقها تساعدنا على تفكير أفضل وحياة أفضل، وستكتشف أن تطور التفكير عبارة عن عملية ديناميكية متطورة.

ونحـن نقـدم الأفكار فـي شكل ثلاثيـن يومًا حتـى يتكون لديك شعـور مبدئي بالمفهـوم الكامل، ويمكنك تكويـن رؤية شاملة والبدء في تجربـة قوة الأفكار التي هدفـت إلى تحسين التفكيـر، وبينما تتقدم خلال الثلاثين يومًـا، فستدرك أنك لا يمكنك *إدخال* أي من هذه الأفكار في يوم واحد. ومع ذلك يمكنك *البدء* في إدخال أفـكار فعالـة ومهمة في تفكيـرك وأن *تبدأ* بممارسـة استخدامهـا كعوامل للتغيير العقلي (الفكري).

ففـي اليـوم الأول تركز على فكـرة واحدة فقط، وفـي اليوم الثانـي تركز على الفكـرة الثانيـة على ضوء الأولى، وفـي اليوم الثالث تركز علـى الفكرة الثالثة على ضـوء الفكرتين الأولى والثانية، وفي كل يـوم يصبح الكساء أقوى، حيث تضيف كل يـوم فكرة جديدة إلى تفكيرك، وبينما تواصـل سيتكون لديك دائمًا تركيز رئيسي، ولكـن تركيـزك الرئيسي تتم تقويته من خـلال خلفية منطقيـة والتفاعل مع أفكار أخرى أكثر قوة.

وبينمـا تنطلـق من يـوم إلى آخـر، ينبغي أن تحـاول دمج الأفكار التـي تعلمتَها فـي السابق مع الأفـكار الجديدة، كما أن تفاعـل أفكار قوية مع أفـكار أخرى قوية يعـد ركيـزة أساسية للنجاح، وبشكل كبير يعتمد النجـاح طويل الأمد على الطريقة التـي تنطلق بها بعد إكمال الثلاثين يومًا كأن تسـأل نفسك: هل ستحتفظ بالأفكار وتستخدمها؟ هل ستنساها؟ هل تتبع أفكارًا مهمة إضافية تتصل بهذه الأفكار؟ هل سترجـع إلى الطريقة التي كنت عليها قبل قراءة هـذا الكتاب؟ هل تتقدم للأمام؟ فهـذه هي نوعيـة الأسئلة التي يجـب أن تسألها نفسك وتعيدها مـرة تلو أخرى إذا أردت أن تستمر في التطور كمفكر حر ومستقل.

توجـد في آخر هذا الجزء من الكتاب خطط خاصة بالأداء اليومي وملاحظات خاصة بالتقدم، فعليك أن تستخدمها في تنظيم تقدمك وتقريره بينما تنتقل خلال كل واحدة منها كل يوم.

التـزم بالملاحظـات اليوميـة لتقـوم بإدخالها بعمق فـي فكرة كل يـوم، وانظر صفحتي ٤٢ و ٤٣ لترى التصميم المقترح.

مد الخطة إلى ثلاثين أسبوعًا

توجد طريقة واحدة لتنطلق بها بعد عملك في خطة الثلاثين يومًا، وهي أن تقوم بخطـة موسعة على مدى ثلاثين أسبوعًا، وذلك بالتركيز على فكرة لكل أسبوع بدلاً مـن فكرة لـكل يوم، وفي تلك المرحلـة المتقدمة فبينما تنطلق مـن أسبوع لأسبوع فستجـد أن قـوة كل فكرة قد اشتـدت من خلال أسبوع لآخر مـن خلال التفاعلات الجديدة مع الأفكار السابقة، وستبدأ في إدراك العلاقات المتداخلة بين الفكرتين والأفكار، وعندما تتخذ الأفكار المهمة بجدية وتبدأ في إدخالها في تفكيرك، سترى أن كل فكـرة مهمة لها ارتباطات عديـدة بأفكار أخرى مهمة، كما أن الأفكار القوية تكون قوية *على* ضوء ما ترتبط به من أفكار أخرى قوية.

ولهـذا نقترح سباقًا قصيرًا لمدة ثلاثين يومًا للحصول على فيض من الأفكار، وبعد ذلك نقترح سباقًا ثانيًا طويل الأجل لتعميق ترابط الأفكار وتأييدها والبدء في إدخالها بشكل دائم.

وتساعـدك خطة الثلاثين يومًا على بناء عادات جيدة من التفكير، حيث إن كل فكـرة جديـدة تضيف وتتصل بأفكار قد تعلمتها في الأسابيـع السابقة، فعلى سبيل المثال عندما تتبع خطة الثلاثين يومًا سوف:

- تركز على *كشف الغطاء* عن *مدى جهلك* في الأسبوع الأول.
- تحرص على البحث عـن *النفاق* فـي الأسبوع الثاني، حيـث تبحث عنه في نفسـك وفـي الآخرين (كنوع من التأكيد الثانوي رغـم أنك ينبغي أن تبحث عن فرص *لكشف الغطاء عن نقاط العجز في تفكيرك*).
- تركـز على *التعاطف مع الآخرين* بقدر ما يمكنك في الأسبوع الثالث (بينما *تكشف الغطاء عن الجهل* في تفكيرك وتبحث عن النفاق).

التـزم بكتابة ملاحظات أسبوعيـة لكي تتعمق بشكل كبير فـي الأفكار الموجودة خلال هذا الكتاب، وانظر صفحتي ٤٦ و ٤٧ لرؤية التصميم المقترح.

إذا تعمقـت في الأفكار الثلاث الأولى في هـذا الكتاب، فستدرك أن المشكلات اللانهائيـة في التفكير تحدث بشـكل محكم لأن الناس يفشلـون في التعاطف وفي التفريـق بيـن ما يعرفونـه وبين مـا لا يعرفونه (ولكـن يفترضون أنهـم يعرفون)، ويبحثـون عن النفـاق في أنفسهم وفي الآخرين، وبناء عليه يجـب أن نعلم أن ميلنا للتعاطف مع الآخرين يزيد عندما نكون أقل تكبرًا من الناحية الفكرية، وأقل تأكدًا أن ما نعتقده صواب ولا بد أن يكون هو الصواب، وأن نكون أكثر إدراكًا لكيفية التوقع بشكل أكبر من الآخرين أكثر مما نتوقعه من أنفسنا.

ويحصـل هذا من أسبوع لآخر، وفي كل أسبـوع تركز على فكرة جديدة ومهمة، وبينما تضيف فكرة جديدة عليك أن تربطها بأفكار قد تعلمتها بالفعل.

وبشكل دوري ينبغي أن تراجع جميع الأفكار التي قد حددتَها وقد قمتَ بتغطيتها سـواء كنت تحتاج إلى إنعاش عقلك بواحدة أو أكثر من الأفكار التي قمت بتغطيتها مسبقًـا أم لا، وكلمـا رسمت بخطوط متقاطعة منطقة مـن الأفكار المهمة والقوية، أصبحت هذه جزءًا لا يتجزأ من تفكيرك ومن المحتمل أن تستخدمها في حياتك.

والأكثـر أهمية من ذلك هـو أنه بينما تتوسع إلى خطـة أسبوعية، ففي أي وقت معين سيكون لديك تركيز محدد وهذا التركيز يبقى فترة محدودة، ولديك الحرية في التنقل خلال أفكارك فلا يوجد أي أمر سحري.

ستصل إلى نقطة الذروة

عندمـا تكـون قد عملـت بالثلاثين فكـرة المقترحة في هذا الكتـاب الذي بين يديـك، وقمـت بتطبيقها على أسـاس يومـي أو أسبوعي، يجب أن تبـدأ في تجربة مواطن الذروة في حياتك، وينبغي أن تجد:

- أنك تتحسن في توصيل أفكارك وفي فهم الآخرين.
- أنـك تتبع مزيدًا مـن الأهـداف المنطقية وتستطيـع الوصـول إليها بشكل أفضل.

- أنك تتحسن في طرح أسئلة خصبة.
- أنك أقل أنانية.
- أنك تستطيع التحكم في انفعالاتك بشكل أفضل.
- أنك تستطيع التحكم في رغباتك وسلوكك بشكل أفضل.
- أنك تستطيع أن تفهم وجهات نظر الآخرين بشكل أفضل.
- أنك أكثر منطقية.
- أنك أقل تحكمًا.
- أنك أقل خضوعًا وأقل حبًّا للذات.
- أنك لم تعد تقلق بشأن الأشياء التي لا تستطيع أن تفعل شيئًا حيالها.
- أنك أقل احتمالاً لأن تكون ممن يوجهون لومًا غير منطقي للآخرين.
- أنك تفكر من خلال التضمينات الموجودة قبل أن تقوم بالتصرف.
- أنــك تعترف بشكل أكثر ارتياحًا عندما تكون مخطئًــا، كما تسعى أيضًا إلى تصحيح معتقداتك غير الصحيحة.
- أنك تعمل لكي تكون شخصًا مستقيمًا، وتتصرف وفقًا لصورة ذاتية منطقية ومتماسكة، كما تحيط نفسك بأشخاص متكاملين.
- أنك تبدأ في السؤال عن الأعراف الاجتماعية والأشياء المحرمة اجتماعيًّا.
- أنك أقل تأثرًا بالحديث الرقيق والسياسيين الباحثين المهتمين بمصالحهم.
- أنــك أكثــر إدراكًا للأساليــب التي تستخــدم بها العبارات وكيــف أن فهمك للحقيقة يتأثر بطريقتك لاختيار كلماتك.
- أنك قادر على تحديد الافتراضات التي تؤدي إلى استدلالاتك واستنتاجاتك (لذلك يمكنك فحص افتراضاتك للقدرة على تبريرها).
- أنــك قادر علــى إدراك أن جميع الأشخاص يــرون أنفسهم مفكرين ناقدين (وبناء على ذلك فهم ليسوا بحاجة للتحسن)، وهذا واحد من أهم العوائق التي تقف في طريق تحسين الجمعيات الناقدة.
- أنك أقــل احتمالاً لاستخدام الكلمات في أساليــب غير مبررة في استخدام المتعلمين.
- أنــك أكثــر اهتمامًــا بحقــوق النــاس واحتياجاتهــم فــي العالم، بــدلاً من الاهتمامات المنوط بها في بلدك.

- أنك أكثر احتمالاً للتعرف على التأثير الذي تلعبه وسائل الإعلام في حياتك.
- أنك تسهم في وجود عالم أكثر عدلاً.
- أنك قد أصبحت أفضل تهذيبًا، وتقرأ على نمط موسع بشكل أكبر لكي تقوم بتوسيع إحساسك التاريخي ونظرتك الشاملة للعالم.
- أنك تفهم النمو الفكري بصفته عملية طويلة المدى، وأنك قد قمت بتصميم مخطط لاستمرار التطور.
- أنـك تفهـم أن تطورك في التفكيـر النقدي سيحدث في فتـرة طويلة أو في مراحل، وأنك تخطط لتطورك وفقًا لذلك.

أفكار مفيدة للتعمق في كل فكرة

بينمـا تقوم بتطوير خططـك اليومية أو الأسبوعية، يجـب أن تراعي استخدام واحدة أو أكثر من الإستراتيجيات التالية:

- أن تقـوم في كل مساء بقراءة الصفحات التي قمت بالتركيز عليها في ذلك اليـوم، وأن تقـوم بغرس تلك الأفـكار في تفكيرك (أعطهـم الصوت) لكي تبدأ في ترسيخها، وأن تقوم بإعادة قراءة الصفحات حتى تستطيع الدخول فـي حوار صامت مع نفسك حول الأفكار والإستراتيجيات الموجودة في تلك الصفحات.
- أن تشـرح الأفـكار التـي تحـاول ترسيخها لشخصـ آخر، (وبشـكل مثالي ستحدد الشخص الذي يمكن أن يعمل وفقًا لهذه الأفكار معك).
- عليـك تقريـر أفضل الأجواء للممارسـات الإستراتيجيـة الموصى بها، أين يمكنـك استخدامهـا بشـكل صحيـح؟ هل يمكنك ذلـك في العمـل؟ أم مع والديك أو أطفالك؟
- عليـك التفكير من خـلال الحوارات الممكنـة قبل المواقـف الفعلية. فعلى سبيـل المثـال إذا قمت بترسيخ فكرة التوضيح (وهـي فكرة اليوم السادس "قـم بتوضيـح تفكيرك") وكنت تخطـط للقاء في اليوم التالـي، فعليك أن تفكر من خلال أسئلة توضيح ممكنة، مثل استعدادك لطرح أسئلة مثل "هل يمكنك إقرار تلك النقطة بطريقة أخرى لي؟"، "هل يمكن أن تقدم لي مثالاً علـى ذلـك؟"، و "هل يمكن أن توضح تلك النقطـة لي من خلال رسم رسم بياني؟".

- عليك إيجاد وسائل لحفظ الفكرة الرئيسية لليوم في عقلك، ويمكنك حفظ كلمة رئيسية مثل كلمة "التوضيح" في الثلاجة أو على المكتب أو في أي مكان آخر تراه باستمرار، ويساعد هذا على جعلك تركز على الفكرة الرئيسية لذلك اليوم.

التخطيط للتقدم وتدوين سجل له

في نهاية هذا القسم ستجد صفحات لخطة عمل يومية وأسبوعية ومقياسًا للتقدم، فلتقم بنسخ مجموعة واحدة لكل يوم أو أسبوع أو قم بتدوينها في مفكرتك أو سجلك (باستخدام الرسوم البيانية للتقدم وخطة العمل)، وكلما تتفوه بالأفكار (بشرحها للآخرين وتلخيصها في شكل كتاب واستخدامها بوضوح في محادثاتك وتفاعلاتك مع الآخرين) قمت بترسيخها بشكل أفضل، وأصبحت قادرًا على استخدامها وأصبحت تلك الأفكار تلقائية.

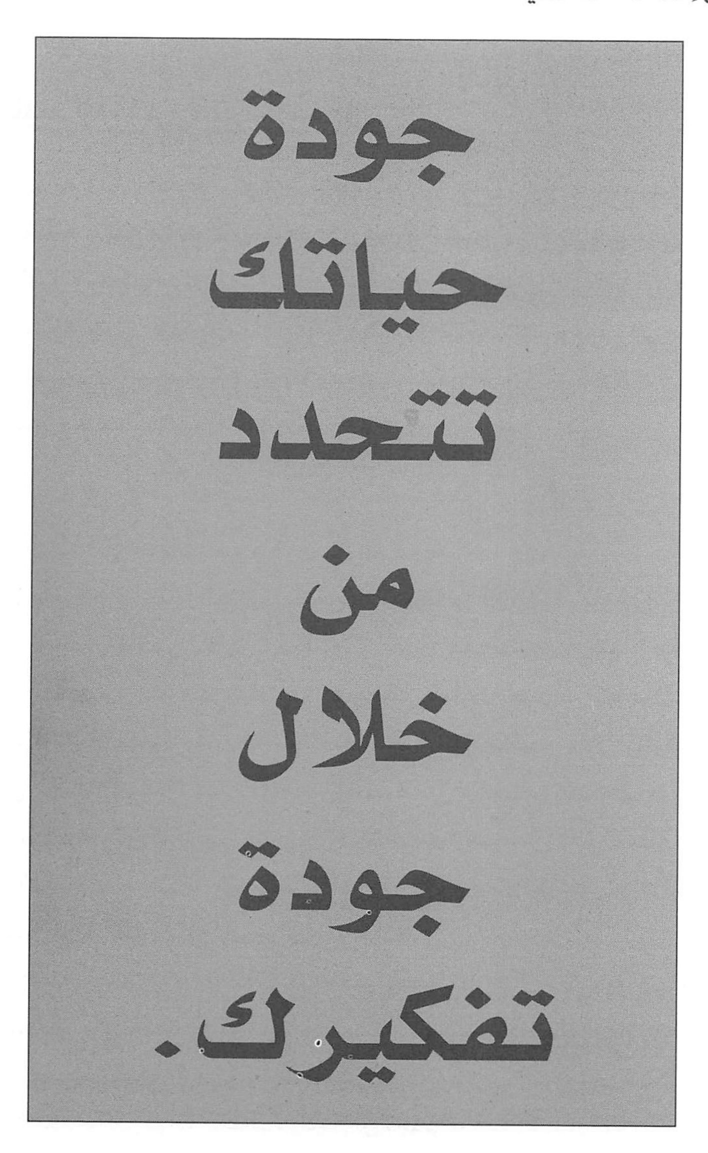
تنبيه

خلال عملك في هذا الكتاب، ينبغي أن تدرك أن كل فكرة يومية تشكل مفهومًا معقدًا تم تقديمه في شكل مبسط، ولتتذكر أن هدفنا هو أن *تبدأ طريقًا* تجاه التفكير النقدي، وبناء على ذلك فقد قمنا في الغالب بحذف المؤهلات وأحببنا أن نقدم تعقيبًا إضافيًا، وعلاوة على ذلك فمن أجل تكثيف أفكارنا والبحث عن أمثلة من الحياة اليومية، فقد نقوم بدون قصد بالإفراط في تبسيطها، والأكثر من ذلك هو أنك يمكن في بعض الأحيان ألا تتفق مع واحد من هذه الأمثلة، وإذا كان الأمر كذلك، فلتحاول ألا تتحير من النهاية الأكثر ملاءمة: وهي تطورك كمفكر، ولتستخدم ما يمكنك ولكن اطرح الراحة جانبًا.

إذا كانت إحدى أفكارنا الثلاثين لا تعني شيئًا لك، فبكل تأكيد ينبغي أن تتركها جانبًا ثم تعود إليها بعد ذلك، ولتعط نفسك الوقت لكي تتطور، ولتستخدم فقط الأفكار التي تستطيع أن تحولها إلى أفعال، ولمزيد من التوضيح للأفكار فستجد تفسيرات مقدمة في نهاية الكتاب، ونأمل أن تحفزك هذه الأفكار لمزيد من البحث وأن تحثك على أن تجعل من التفكير النقدي قوة إرشادية في حياتك.

قبل أن تبدأ

قبل أن تقوم بالعمل الفعلي في أفكار هذا الكتاب، فلتدرس هذه الفكرة ثم تعاود الرجوع إليها بشكل دوري:



إذا كان البشر يشكلون تحيزات، فلتبدأ بالمقدمة المنطقية التي توجد بها تحيزات، وإذا كان البشر ينشغلون بشكل متكرر بخداع النفس فلتفترض أنك تفعل مثلهم، ولن تستطيع إحراز تقدم مهم كمفكر إذا أبقيت على الاعتقاد في الخرافة التي تقول إنك شخص استثنائي مميز، وفي الحقيقة فإن الشعور بالاستثنائية ليس شيئًا استثنائيًا على الإطلاق، إنه شيء عادي، أما الشيء الاستثنائي فيتمثل في إدراك أنك شخص غير استثنائي، وأنك مثل أي شخص آخر منخدع بذاتك ومتمركز حول نفسك.

خطة عمل يومية

الفكرة الأساسية التي أركز عليها اليوم هي:

____

____

____

____

____

الأماكن التي يمكن أن أمارس فيها تلك الفكرة على أكمل وجه هي:

____

____

____

____

____

أخطط لممارسة استخدام هذه الفكرة بالطرق الآتية (مستخدمًا الإستراتيجيات الآتية):

____

____

____

____

____

ملاحظات يومية عن التقدم

يتم استكمال هذه الملاحظات في نهاية كل يوم.

لقد نجحت اليوم في استخدام الأفكار/الإستراتيجيات الآتية:

____

____

____

____

____

وتمثلت قدرتي الأساسية على إدراك المواقف والتي بدت لي عندما حاولت تملك تلك الفكرة في:

____

____

____

____

____

أما المشكلة التي ظهرت لي في تفكيري والتي أحتاج إلى العمل عليها فهي:

____

____

____

____

____

إنني أخطط لمواصلة العمل في هذه المشكلة في تفكيري، من خلال الإستراتيجية التالية:

____

____

____

____

____

بعض الأساليب المهمة التي من خلالها ترتبط فكرة اليوم مع الأفكار الأخرى في هذا الكتاب...

خطة عمل أسبوعية

الفكرة الأساسية التي أركز عليها هذا الأسبوع هي:

____

____

____

____

____

الأماكن التي يمكن أن أمارس فيها تلك الفكرة على أكمل وجه هي:

____

____

____

____

____

أخطط لممارسة استخدام هذه الفكرة بالطرق الآتية (مستخدمًا الإستراتيجيات الآتية):

____

____

____

____

____

ملاحظات أسبوعية عن التقدم

يتم استكمال هذه الملاحظات في نهاية كل أسبوع.

نجحت اليوم هذا الأسبوع في استخدام الأفكار/الإستراتيجيات الآتية:

____

____

____

____

____

وتمثلت قدرتي الأساسية على إدراك المواقف والتي بدت لي عندما حاولت تحمل مسئولية تلك الفكرة في:

____

____

____

____

____

أما المشكلة التي ظهرت لي في تفكيري والتي أحتاج إلى العمل عليها فهي:

____

____

____

____

____

إنني أخطط لمواصلة العمل في هذه المشكلة في تفكيري، من خلال الإستراتيجية التالية:

____

____

____

____

____

بعض الأساليب المهمة التي من خلالها ترتبط فكرة هذا الأسبوع مع الأفكار الأخرى في هذا الكتاب...

اليوم الأول

اكتشفْ جهلك

إن الأغلبية العظمى منا يعتقدون أن كل ما يفكرون فيه صواب، ورغم أننا تعلمنا كثيرًا مما نؤمن به قبل أن نتعلم أن نحلل معتقداتنا بطريقة ناقدة، ومع ذلك فنحن ندافع عن معتقداتنا باعتبارها *الحقيقة*، ويعلم المفكرون الجيدون أن ذلك نوع من السخف.

"الرغبة في أن يعلِّمنا شخص ما الشيء الذي لا نعرفه هي الثمرة الأكيدة لنمو المعرفة والحكمة لدينا". _ بلير

عندما تركز بشكل فعلي على كشف النقاب عن جهلك، ستدرك أنك غالبًا ما تكون مخطئًا، حيث تبحث عن فرص لوضع أفكارك تحت الاختبار لتصحيحها، كما تعرف أن كثيرًا مما يؤمن به الناس يُبنى على التحيز والتحامل وأنصاف الحقائق وفي بعض الأحيان يرجع أساسه إلى الخرافة، حيث تفحص معتقداتك بشكل روتيني، ولا يمكن لتلك المعتقدات أن تتحكم فيك، ولكن أنت من تتحكم فيها، ويمكنك إظهار التواضع الفكري الذي يعني إدراكك مدى جهلك.

ويعني *التواضع الفكري* الرغبة في التمييز - في أية لحظة وفي أي موقف - بين ما تعرفه وما لا تعرفه، ويدرك من يقتنعون بالتواضع الفكري أن الرغبة الطبيعية للعقل هي اعتقاد أنه يعرف أكثر مما يعمل، وأن يرى نفسه على صواب حتى عندما تثبت الأدلة شيئًا آخر. إنهم يفكرون بشكل روتيني خلال وجهات نظر بديلة، ويتأكدون أنهم يمثلون وجهات النظر هذه بمنتهى الدقة، ويدرسون وجهات النظر الأخرى لفهمها جيدًا ولا يصرفون النظر عنها.

كان "سقـراط" – أحد المعلمين والفلاسفة اليونانييـن الأوائل الذي عاش في الفترة من ٣٩٩ – ٤٧٠ قبل الميلاد – نموذجًا حيًّا للتواضع الفكري. تأمل ما يلي:

"كان سقراط يتفلسف من خلال الاشتراك في نقاش مع شخص آخر يعتقد أنه كان يعـرف معنى العدل والشجاعة أو ما إلى غيـر ذلك من الصفات المماثلة، ونتيجـه لاستفسـارات سقراط اتضـح أن الاثنيـن لا يعلمان شيئًـا، فتعاونا في محاولة جديـدة، وقدم سقراط اقتراحات استفهامية كانت مرفوضة أو مقبولة مـن صديقـه، وقد فشلا في حـل المشكلة ولكن أدركا مـا لديهما من نقص في المعلومات، واتفقا على الاستمرار في البحث قدر الإمكان. (ص. ٣٨٤)[١]".

"مـن منطلق إحساسه العميق بتضارب أفكاره الخاصة وعباراته وأفعاله، وظنه الذكـي أن مثل هذه التضاربات موجودة في الرجال الآخرين، فقد كان سقراط حريصًـا دائمًـا علـى وضـع نفسه علـى نقطة استشـراف الجهل ودعـوة غيره لمشاركتـه في الوقوف على تلك النقطة لكي يثبت جميع الأشياء التي يسارع هو وغيره من أجل إلى الوصول إلى نتيجة تفيد أنها جيدة (ص. ٢٣٣)[٢]".

إن الأشخاص الذيـن يتمتعون بدرجـة عالية من التواضع الفكـري (وهم قِلة) يدركـون أن هناك الكثير جـدًّا مما يجهلونه أكثر مما يعرفونـه بالفعل؛ ولذا فإنهم دائمًـا ما يسعون لتعلم المزيد من أجل تطويـر قدراتهم الفكرية ولتوسيع قاعدتهم المعرفية، وهذا دائمًا ما يكون مصحوبًا بوعي صحي لحدود معرفتهم.

انتبه لـ...

...الغـرور الفكـري الموجود اليـوم والرغبة الجريئـة في تأكيـد الشخص لصحة مـا لا يعـرف في الحقيقـة إذا ما كان صحيحًـا أم لا. ولتحـاولْ أن تكتشف مواطن الضعـف والانحرافات الموجودة في المصادر التـي تأخذ منها المعلومات، ولتسألْ هـؤلاء الذيـن يتحدثون بمرجعيـة، واستفسـرْ عن المعلومـات التـي يستخدمونها فـي مناقشاتهـم وعـن المعلومـات التـي يجهلونهـا والمعلومـات التـي يحرفونها،

١ *Encyclopedia of Philosophy, 1972*.

٢ *Encyclopedia Britannica, Eleventh Edition, 1911, Cambridge, England: the University Press*.

واستفسرْ عن كل ما تقرؤه وما تراه في وسائل الإعلام، ولاحظ الثقة التي يتم بها التأكيد على الأخبار، واسأل عن المصادر التي تصدر عنها هذه الأخبار، وعندما تشعر بالرغبة في إعطاء تصريح جريء، ينبغي أن تتوقف وتسأل نفسك إلى أي مدى تعرف حقيقة ما تؤكده.

إستراتيجيات لاكتساب التواضع الفكري:

١. عندما لا تجد الدليل الكافي الذي يؤكد صحة اعتقادك، ابدأ بقول: "ربما أكون مخطئًا، ولكن ما أعتقده هو... " أو "حتى تلك اللحظة آمنت بأن..." أو "بالاعتماد على معرفتي المحدودة في هذا المجال، يمكنني القول...".
٢. لاحظ أنك عندما تتجادل من أجل إثبات معتقدات بدون أدلة تبررها، ينبغي أن تعترف لماذا تقوم بذلك.
٣. اسأل بشكل فعلي عن المعتقدات التي يبدو بوضوح لك أنها صحيحة، وخاصة المعتقدات التي تترسخ بعمق مثل المعتقدات الثقافية أو السياسية.
٤. حاول إيجاد مصادر بديلة للمعلومات التي تمثل وجهات النظر التي درستها.
٥. لا تخش "التحري عن" المعتقدات الجديدة، وأقبِلْ على الرؤى الجديدة.
٦. اكتب قائمة بالأشياء التي تعرِفها بشكل مطلَق عن شخص ما تعتقد أنك تعرِفه جيدًا، ثم قم بعمل قائمة عن الأشياء التي تعتقد أنها صحيحة عن ذلك الشخص، واكتب قائمة بالأشياء التي لا تعرفها عن ذلك الشخص، وإذا كنت تثق بذلك الشخص فَلْتُرِه أو تُرِهَا القائمة لتكتشف مدى دقتك، وما النتائج التي تتضح لك بعد التغذية الراجعة التي تحصل عليها بشأن تلك القوائم؟

أسئلة يمكنك أن تطرحها لتحدد مواطن الضعف في تفكيرك:

- ما الذي أعرفه في الحقيقة (عن نفسي أو عن هذا الموقف أو ذاك أو عن شخص آخر أو عن أمَّتي أو عما يحدُث في هذا العالم)؟
- إلى أي مدى تؤثر تحيزاتي أو تحاملاتي في تفكيري؟
- إلى أي مدى أعلم عدم صحة تلك المعتقدات؟

- إلــى أي مــدى تجعلني الاعتقادات التي أعتنقها بعيــدًا بشكل غير نقدي عن رؤية الأشياء على حقيقتها؟
- هل أفكر دائمًا خارج إطار (ثقافتي وأمَّتي وما إلى غير ذلك)؟
- ما مدى معرفتي بأنظمة الاعتقاد البديل؟
- إلــى أي مــدى قد تَأَثَّــرت اعتقاداتي بالفتــرة الزمنية التي قــد وُلدت فيها، وبالمــكان الــذي تربيت فيــه، وإلى أي مــدى تأثــرتُ باعتقــادات الوالدين وثقافتي والسياسات المحيطة وما إلى غير ذلك؟

جاهدْ لتكون شخصًا متكاملاً: وكن على حذر من نفاقك الشخصي

يتحـول الأشخاصـ إلى منافقين من خلال ثلاث طرق علـى الأقل، أولاً: يميلون إلـى وضـع مقاييس أعلى لهؤلاء الـذي يختلفون معهم أكثر من تلـك التي يضعونها لأنفسهم أو لأصدقائهم. ثانيًا: في الغالب يفشلون في العيش وفقًا لما يؤمنون به من معتقدات، ثالثًـا: غالبًا ما يفشلون في رؤية التناقضات في سلوك الأشخاص الذين يتعرفون عليهم (مثل الأشخاص ذوي المنزلة الاجتماعية العالية).

ومـن ثـم *فالنفـاق* أو الزيف عبارة عن حالة مـن عدم اهتمام العقـل بالأمانة، ويمكن تمييزه في الغالب عن طريق تناقضات وتضاربات غير مقصودة، ولأن العقل أنانـي بالفطرة، فيعتبر منافقًا بالفطرة، وفي الوقـت نفسه يمكن للعقل بكل مهارة تبرير ما يفكر فيه ويفعله أو يجعله عقلانيًا، حيث يريد العقل البشري أن يرى نفسه فـي موضع إيجابـي، ويبدو *ظهور* التكامـل شيئًا مهمًّا للعقل الأنانـي، ولهذا السبب فنحـن كبشـر نحاول أن نخفي نفاقنـا بشكل عملي من أنفسنا ومـن الآخرين (من خـلال خـداع النفس وجعل الشيء عقلانيًـا)، وعلى سبيل المثـال فرغم أننا نكون أنانيين في الغالب، فلا نرى أنفسنا كذلك، ولكننا بسهولة نرى الأنانية في الآخرين، وبعبارة أخرى فمن المقبول لديَّ أن أكون أنانيًّا ولكنني لا أقبل منك أن تكون أنانيًّا، ورغـم أننا نتوقع من الآخريـن أن يتمسكوا بمزيد من المقاييـس القاسية أكثر من المقاييس التي نفرضها على أنفسنا، فإننا نرى أنفسنا عادلين، وعلى سبيل المثال فكاتبـة الحسابـات التـي تسرق المال من الشركـة التي تعمل بها قـد تخدع نفسها بالاعتقاد أن الشركة "تدين" لها بذلك المال، لأن الشركة لم تدفع لها ما تستحق،

وقد تعتقد أن العمل مربح بشكل كبير وأنهم يجب أن يدفعوا لها أكثر وهكذا، وجميع تبريراتهـا تحاول بها حجب الحقيقة عن نفسها، ورغم أننا نؤمن بمعتقدات خاصة فإننا في الغالب نفشل في التصرف وفقًا لتلك المعتقدات.

"إننا شركاء في النفاق".
_ ليام دين هويلز

فقـط تتفق اعتقاداتنا مع أفعالنا عندما نقـول مـا نعني ونعني مـا نقـول ونصل إلى التكامل الفكري.

عندمـا تنوي أن تعيش حياة مستقيمة، فإنـك تفحص بشكل روتيني تناقضاتك وتواجههـا بكل صدق بدون أعـذار، حيث تريد أن تعرف حقيقـة نفسك، والحقيقة في الآخريـن، ومن خلال مواجهة نفاقك الخاص ستتقدم بشكل أسمى (من خلال الاعتـراف بأنك لن تسيطر بشكل كامـل على نفاقك؛ لأنك لا يمكنك التحكم بشكل كامـل في أنانيتك)، وعندمـا تعترف بذلك في الآخرين (خاصـة في ذوي المكانة الاجتماعية) يصبحون أقل قدرة على معالجة ذلك.

انظر صفحة ٢٢ لمزيد من التفسير بشأن التكامل الفكري الذي هو عكس النفاق الفكري.

انتبه لـ...

...التناقضـات أو النفاق في سلوكك وسلوك الآخرين اليوم، واضبط نفسك متلبسا باستخـدام المعايير المزدوجـة، واضبط الآخرين وهم يفعلـون ذلك، ولأن النفاق رغبة بشرية طبيعية، فينبغي أن يكون ذلك سهلاً بشكل نظري، وانظر بشكل محكم إلـى ما يقول الناس إنهم يؤمنون به، وقارن ذلك بما ينطبق على سلوكهم، وتخلّص مـن التناقضات الموجودة في تفكيـرك وفي سلوكك، ولاحظ نفسـك عندما تؤمن بمعتقـد وتتصرف وفقًا لما يناقض ذلك المعتقد، ولتلاحظ كيـف تبرر التناقض فـي سلوكك وتحـاول جعله منطقيًا، وحـددْ تداعيات نفاقك. هـل يمكّنك ذلك من الحصول على ما تريد دون مواجهة حقيقة نفسك؟ ثم قم بتحديد النتائج المترتبة على نفاق الآخرين، وإذا لم تجد نفاقًا في نفسك فأمعن النظر مرة تلو مرة.

إستراتيجيات تمكّنك من تقليل النفاق في نفسك:

- ابـدأ في ملاحظة المواقـف التي تتوقع فيها المزيد مـن الآخرين أكثر مما تتوقعـه من نفسـك؟ واستهدف المنـاطق الأكثر نفاقًـا فيك (وهي المناطق التي تكون فيها أكثر انفعالاً)، هل تتوقع من زوجك أو زوجتك أكثر مما توقعه مـن نفسك؟ هل تتوقع المزيد ممن يشـاركك في العمل؟ أو من مرءوسيك؟ أو من أطفالك؟
- اكتـب قائمة بالاعتقادات التي تبدو أكثـر أهمية لك، ثم حدد المواقف التي يتضـارب سلوكك فيهـا مع تلك الاعتقـادات (عندما تقول شيئًـا، ثم تفعل شيئًـا آخر)، ولتدرك أن ما تؤمـن به يجب أن يوجد ضمن تصرفاتك وليس أقوالك. ماذا يقول لك سلوكك عن نفسك؟ فعلى سبيل المثال قد تقول إنك تحـب شخصًا ما بينما تفشل في أن تتصرف وفقًا لما يتلاءم مع اهتماماته أو اهتماماتها، أو ربما تقول إن تطورك الفكري مهم لك ولكنك في الحقيقة تقضي وقتًا قليلاً في العمل على تنميته.
- فكرّ في الطريقة التي تعيش بها حياتك، هل تعيش حياة متكاملة بينما تكون بواعثـك واضحـة؟ أو هل تخفي شيئًـا ما مهمًـا؟ وإذا كان الأمر كذلك فما الذي تخفيه والأكثر أهمية من ذلك لماذا تفعل ذلك؟ كيف يمكنك مواجهة نفاقك؟ وما الذي تحتاج إليه لكي تغير نفسك أو موقفك؟

إستراتيجيات لملاحظة النفاق الموجود في الآخرين:

١. قم بمراقبة النـاس من حولك، وابدأ في تحليل إلى أي مدى يقولون شيئًا ثم يفعلـون شيئًا آخر، وقارن بين أقوالهم وأفعالهـم، فعلى سبيل المثال لاحظ إلـى أي مدى يدعي النـاس أنهم يحبـون شخصًا ما ولكن ينتقدونه من وراء ظهره، وهذا نوع شائع من الاعتقادات السيئة.
٢. فكرّ في أقرب الأشخاص إليك كوالديك أو زوجتك أو أطفالك أو أصدقائك. إلـى أي مدى يمكنك أن تحدد النفـاق أو الاستقامة في هذه العلاقات؟ إلى أي مدى يقولون ما يعنون ويعنون ما يقولون؟ وما المشكلات التي نتجت عن نفاقهم؟

اليوم الثالث

تعاطفْ مع الآخرين

يتطلب التعاطف الفكري منا أن نفكر في وجهات نظر الآخرين، وخاصة هؤلاء الذين نعتقد أنهم مخطئون، ويصعب علينا هذا حتى أن نعرف كيف كنا مخطئين في الماضي وكيف كان الآخرون على صواب، أما هؤلاء الذين يفكرون بطريقة مختلفة عنا ففي بعض الأحيان تكون لديهم حقائق لم نكتشفها بعد، ويعتبر التدرب على التفكير من خلال وجهات نظر الآخرين شيئًا أساسيًّا من أجل تطورك كمفكر، ويقدِّر المفكرون الجيدون قيمة التفكير من خلال معارضة وجهات نظر الآخرين، ويعترفون بأن العديد من الحقائق يمكن الحصول عليها عندما "يجربون" وجهات نظر أخرى في التفكير، ويقدِّرون أهمية اكتساب رؤى جديدة وتوسيع رؤيتهم، ويقدّرون طرقًا جديدة لرؤية العالم، ولا يفترضون أن وجهة نظرهم هي الوحيدة الأكثر منطقية، ويرغبون في المشاركة في الحوار لفهم وجهات النظر الأخرى، ولا يخافون من الأفكار أو الاعتقادات التي لا يفهمونها أو لا ينتبهون إليها، وهم على أتم استعداد للتخلي عن المعتقدات التي تحمسوا لها بشكل كبير إذا ظهر لهم أنها غير صحيحة أو مضللة.

انظر صفحة ٢٢ لمزيد من التوضيح للتعاطف الفكري.

انتبه لـ...

...فرص التعاطف اليوم، ولتقمْ بالبحث عن أمثلة *لسلوك* تعاطفي عند الآخرين، ولتتدربْ على أن تكون متعاطفًا، فعلى سبيل المثال عندما يتخذ شخص ما

موقفًا لا تتفق معه، فلتعبِّرْ بكلماتك الخاصة عما تعتقد أنه يمكن أن يقوله هذا الشخص، ثم اسأل الشخص عما إذا كنت عبَّرْتَ بدقة عن موقفه أو موقفها، ولتلاحظْ مدى تعاطف الآخرين معك، ولتر ما إذا كان هناك فرق بين ما يقولون ("أنا أفهم") وبين ما يتضمنه سلوكهم (إنهم لا يستمعون لك بشكل فعلي)، واطلب من شخص ما يختلف معك أن يعبِّر عما يفهم أنك ستقوله، ولتلاحظ الوقت الذي يقوم فيه الأشخاص بتحريف ما قيل ليتملصوا من تغيير آرائهم أو يقلعوا عن شيء ما في مصلحتهم، ولتلاحظ نفسك عندما تفعل الشيء نفسه، ومن خلال التدرب على التعاطف الفكري، يمكنك فهْم الآخرين بشكل أكثر تكاملاً ويمكنك توسيع معرفتك بمدى جهلك، وأن تكتسب تبصرًا أكثر عمقًا في عقلك الخاص.

> "من يجهل الآخرين يجهل نفسه".
>
> - مصدر مجهول

إستراتيجيات للتعاطف مع الآخرين:

١. عند الاختلاف مع شخص ما، فلتبدل الأدوار معه، ولتقل لهذا الشخص: "سأتحدث من وجهة نظرك لمدة عشر دقائق إذا تحدثت أنت بناء على وجهة نظري، حيث سيساعدنا ذلك على أن يفهم كل منا الآخر بشكل أفضل". وبعد ذلك ينبغي أن يقوم كل منكما بتصحيح ما قاله الآخر عند تبادل الأدوار بأن يقول: "الجزء الذي لم تفهمه من موقفي هو...."

٢. في أثناء النقاش ينبغي عليك أن تقوم بتلخيص ما قاله الشخص الآخر باستخدام هذا التركيب: "ما أفهم أنك تود قوله هو...هل هذا صحيح؟".

٣. في أثناء قراءة كتاب، عليك أن تقول لنفسك ما تعتقد أن المؤلف يود قوله، واشرح ذلك لشخص آخر، وقم بإعادة مراجعة النص لمزيد من الدقة، وهذا سيمكّنك من تقييم فهمك وجهة نظر الكاتب، وفقط عندما تتأكد من فهم وجهة النظر، ستحدد ما إذا كنت تتخذ موقفًا مؤيدًا (أو معارضًا) له.

استهدفْ مقاصدك بشكل متعمد

دائمًا مـا تتحكم المقاصد البشرية في التفكير، فـكل شيء تفعله يتعلق بغرض مـا لديك، والغرض هو كل ما تود إنجـازه، ويظهر في شكل هدفك أو غايتك في أي موقف أو سياق.

وعـادة ما يذهب التفكيـر في الاتجاه غير الصحيح عندمـا لا تكون واضحًا في غرضـك، أو تكـون لديـك مقاصد غيـر واقعية أو مقاصـد متناقضـة أو لا تتمسك بمقاصـدك المعلنـة، وهناك أهـداف تكون قصيـرة المدى وأخـرى طويلة المدى ودائمـة، بعضها يكون أساسيًا وبعضها فرعيًا، وبعضهـا يمثل مهمتك الرئيسية في الحياة، في حين أن هناك بعض المقاصد التي تصبح وسائل لنهايات أخرى.

وفـي الحيـاة البشرية دائمًا ما يوجـد تعارض بين الأهـداف العامة (المعلنة) والأهـداف الخاصـة (غيـر المعلنـة)، ومن ثـم يكون فـي الغالب الهـدف *المعلن* للسياسـي هـو تلبية حاجة عامة، أما الهدف *الحقيقي* فيكـون من أجل انتخابات أو خدمة طموحه أو إشباع طمع ما.

ومن المهم جدًّا أن تفحص المقاصد التي ترشدك للطريقة التي تعيش بها كما يلي: أيًّا منهم تدرك بوضوح؟ أي منهم يكون تحت مستوى تفكيرك؟ وأي منهم تكره الاعتراف به؟ كم واحدًا منهم يرشدك للأعمال السطحية؟ وكم واحدًا منهم يدلك على النهايات المهمة؟ وأي منهم تجد صعوبة في إنجازه، ولماذا؟

ومـن المهم أيضًـا أن تكون قادرًا على تقييم مقاصد الآخريـن، كما أن تَذَكُّرَكَ أن المقاصد الحقيقية للناس تتناقض مع مقاصدهم الحقيقية سيمكّنك من الرؤية من خلال المظاهر الزائفة ويمنعك من التأثر بالآخرين.

انتبه لـ...

...أهدافك ومقاصدك وغاياتك وجدول أعمالك اليوم، وقم بتحديد ماذا أصبحت بعد ذلك وكيف تسعى لذلك، وعليك تحديد ما إذا كانت أهدافك المتعددة متشابكة ومتقاربة أم متصارعة ومتضاربة، وعليك تحديد ما إذا كانت مقاصدك الحقيقية مختلفة عن تلك المعلنة، واسأل نفسك هل يمكنك الاعتراف بمقاصدك الحقيقية (في هذا أو ذلك الجانب من حياتك)، وعليك تحديد الحال التي وصل إليها بعد ذلك أعضاء عائلتك وزملاؤك وأصدقاؤك، وما أهدافهم الحقيقية والأساسية؟ وإلى أي مدى قد تأثرت حياتهم من خلال الأهداف والطرق المتضاربة؟ وإلى أي مدى يمكنهم الاعتراف بمقاصدهم الحقيقية؟ وقم بفحص الأهداف الشخصية والأهداف المهنية والأهداف السياسية والأهداف الاقتصادية والأهداف الاجتماعية، وقم بعمل قائمة لأهدافك المهمة، وحدد ما إذا كنت تجد تناقضات فيها أم لا.

"لا يوجد طريق للنجاح إلا من خلال مقصد قوي وواضح، ولا شيء يمكن أن يحل محل ذلك، حيث يخفي المقصد وراءه الشخصية والثقافة والمكانة وتحقيق كل نوع منها".
- تي. تي. مانجر

وإليك قائمة بالأسئلة التي يمكن أن تطرحها على نفسك حتى تسعى لمقاصدك:

- ما مقصدي في هذا الموقف؟
- ما الذي أحاول أن أنجزه؟
- هل هذا المقصد حقيقي؟
- هل هذا المقصد مبرر أخلاقيًّا؟
- ما مهمتي الأكثر أهمية الآن؟
- ما الشيء الذي أحتاج إلى فعله أولاً حتى أتمكن من إنجاز مقصدي؟
- ما جدول أعمال الزوجة/الزوج والأولاد والأصدقاء؟
- إلى أي مدى يختلف جدول أعمالي عن جدول أعمال الزوجة / الزوج أو من

يعملون معي أو من يُشْرِفُ عليَّ؟

- هل يختلف جدول أعمالي المعلَن عن جدول أعمالي الحقيقي؟
- هل أرغب في الاعتراف بمقصدي الحقيقي في هذا الموقف؟ وإذا لم تكن لديَّ الرغبة فما السبب وراء ذلك؟

إستراتيجيات لاستهداف المقاصد:

- عندما تكون في اجتماع، فعليك ملاحظة المقصد المعلَن وتحديد ما إذا كان الناس يتمسكون بهذا المقصد، ولاحظ متى يبتعد الناس عن ذلك المقصد، وعليك الاستعداد بأسئلة مثل: ما مقصدنا الأساسي مرة أخرى؟ إلى أي مدى تساعدنا تلك المناقشة على تحقيق هذا المقصد؟
- ولاحظ متى تبدو المقاصد المعلنة متناقضة مع المقاصد الحقيقية، وتَدَخَّلْ بقول أشياء مثل: "أنا أؤمن بأن مقصدنا يتمثل في شيء ما، ولكن يبدو أن تصرفاتنا تنفذ مقصدًا آخر متناقضًا، فكيف يمكننا التعامل مع هذه التناقضات؟".
- فكِّرْ بعمق في المقاصد الرئيسية التي توجِّه سلوكك في كل يوم، وحدد الأنماط الموجودة في سلوكك، وبعدها حدد المقاصد (مقاصدك) التي وصلت إليها بهذه الطريقة: "من الأشياء الرئيسية التي أفعلها س وبناء عليه فإن مقصدي الذي يفسر س يجب أن يكون ص"، فعلى سبيل المثال قد تقول إنك تريد أن تؤدي التمارين بشكل منتظم، وإن هذا هو أحد أهدافك، ولكنك بعد ذلك أصبحت نادرًا ما تقوم بأداء التمرينات، وفي الوقت نفسه فإنك تحاول جعل تصرفك (القلة في أداء التمارين) يبدو معقولاً من خلال تقديم أعذار وراء عدم قيامك بأداء التمارين، وهذا يتضمن أن مقصدك الحقيقي هو عدم أداء التمارين بشكل منتظم، (فقد يكون مقصدك الحقيقي هو إقناع نفسك بأنك تؤدي من التمارين ما يكفي للحفاظ على لياقتك)، ومرة أخرى أقول إننا ينبغي أن ننظر إلى تصرفاتك لنحدد من خلالها مقاصدك الحقيقية.

لا تمتثل للأعراف والتقاليد: فكِّرْ بنفسك

إن العيش في الحياة البشرية يستلزم منك أن تكون عضوًا في إحدى المجموعات البشرية، والتي عادة ما تضم قوم الشخص وثقافته ومهنته ودينه وعائلته ومجموعة الأقـران، حيث نجد أنفسنا نشارك في مجموعات قبـل أن ندرك أننا كائنات حية، وبشـكل عملي يتمثل ذلـك في كل حالة نقوم فيها بأداء وظيفـة الأشخاص، والأكثر مـن ذلـك أن كل مجموعة ننتمـي إليها لها تعريف اجتماعـي لنفسها وقواعد "غير معلَنـة" توجِّـه تصرفات جميع الأعضـاء، كما أن كل مجموعة ننتمـي إليها تفرض علينا مستوى مـن التوافق كشرط للقبول بها، والذي يضم مجموعة من المعتقدات والمتطلبات والمحرَّمات.

وتُظهر الأبحاث أن الأشخاص بمختلف درجاتهم يقبلون بشكل صحيح وصائب كل الأعمـال والاعتقادات التي ترعاها المجموعـات الاجتماعية التي ينتمون إليها، وعادة ما يكون قبولاً لا يتفق مع قواعد النقد النزيه.

مـن الواضح أن العضوية في جماعة تكون لها بعض المميزات، ولكنها مميزات قـد يدفع لها الشخصـ ثمنًا، وهناك الكثير من الناس الذيـن قد يتصرفون بشكل غير أخلاقـي لأنه يُتوقع منهم ذلك، وتقوم الجماعات بفرض قواعدها (الأعراف، التقاليـد القومية والمحرَّمات) علـى الأفراد المنتمين لهـا، (ويمكنك اتخاذ خير مثـال لذلك في الطريقة التي ترتدي بها ملابسـك أو القوانين الموجودة ببلدك)، وبأشكال عديـدة يكون الانضمام لجماعة "مطلوبًـا" لممارسة الأعمال العادية في الحيـاة، وعلى سبيـل المثال فلنفترض أنك لا تريد الانتمـاء لأية أمة بعينها ولكنك

أردت أن تكـون مواطنًا لا ينتمي لدولة معينــة ولكن *ينتمي للعالم*، ولن تتاح لك تلك الحريــة، فلن تجـد مكانًا يسمح لك بالعيشـ فيه ولن تجد وسيلــة للسفر من مكان إلــى آخـر، حيث إن كل مكان فــي العالم يسميه مجموعة قومية مــن الناس (ملكية مستقلــة) وكل أمــة تستلــزم أن يكـون زوارها عبارة عــن مواطنين ينتمــون لدولة أخـرى (ومعهم "جواز مــرور")، وبالإضافة إلى أن كل مـكان تفرض عليه أمة من الناس سيادتها، فإن ذلك يستلزم الطاعة ممن يقطنونها لآلاف (إذا لم يكن مئات الآلاف) من القوانين.

ويمتثل أغلــب الناس لقيود الجماعة بشكل تلقائي وبدون تفكير، وبسهولة يمتثل أغلبيــة النــاســ دون أن يعرفــوا أنهــم يمتثلون لقيــود الجماعة، ويرسخــون عادات الجماعــة ومعتقداتهــا، ويتخذون شكل هويــة الجماعة، ويتصرفــون كما هو متوقع منهــم أن يتصرفوا بدون أدنــى إحساس أن ما يقومون به قد يكون عرضة للتساؤل، ويقــوم معظم الناس بالأداء في المجموعــات الاجتماعية بصفتهم مشتركين بدون تفكير فــي مجموعة من المعتقدات والاتجاهات والتصرفــات مثلهم مثل عصابات الشوارع في المناطق الحضرية.

"خيــر دليل على فســاد أية قضية هو أن يمتدحها الرعاع".
- سينيكا

لمــاذا يعتبــر الامتثــال أو الخضــوع واحــدًا مــن شــرور المجتمع البشــري؟ من خــلال الامتثــال يتــم التعامل مــع المبادئ الاجتماعيــة *الاعتباطيــة* علــى أنهــا جيدة وصحيحــة *بطبيعتهــا*، وتــؤدي المبــادئ الاجتماعيــة الاعتباطيــة إلى أية مجموعة من الممارسات غيــر العادلة، وتعالوا بنا نفكــر في السبــل التي من خلالها يتم تهميش - هؤلاء الذيــن لا يلتزمون بالأعراف الاجتماعية - في الثقافة، فعلى سبيل المثال فلنأخذ بعين الاعتبار الجماعات التي يتــم تهميشها في الولايــات المتحدة الأمريكية مثل الملحديــن ومن يتظاهرون في الحروب ومــن يتحدثون علنًا عن الممارسات غير الأخلاقية للحكومة عندما لا يتم التعبير العلني عن نشاطهم، وأضف إلى ذلك مراعاة كيف أن الأعراف الاجتماعية الاعتباطيــة تؤدي في الغالب إلى قوانين اعتباطية، والتي يؤدي تنفيذها إلى معاناة البشر (مثل الأحكام الظالمة بالسجن).

عندما تتطور كمفكر مستقل وماهر فإنك لا تتبع الحشد الجماهيري بدون وعي، حيــث تفكــر من أجل نفســك، وتحدد لنفسك مــا يعطي العقلانية لــكل ما تؤمن به

ومـا ترفضه، وتعترف بالمبادئ الاجتماعية والمحرمات لمـا يُعَرف غالبًا بالتمثيل الموضوعي للكتلة غير المفكرة.

وبالطبـع يعتبر من الصعوبة بمكان أن تحلل بطريقـة نقدية الأعراف الثقافية الموجودة في ثقافة الشخص لأن هذه التقاليد قد تشربت بشكل نظامي في تفكيرنا طـول الحياة، مثل المعتقدات السائدة التي تحيط بنا، ويتطلب التخلي عن التشرب بتلـك المبادئ جهدًا ونفاذ بصيرة وشجاعة، ويتضمـن الرغبة في الوقوف وحدك عند اعتقاداتك.

انظر صفحة ٢٢ لتوضيح الاستقلال الفكري الذي هو عكس الخضوع الفكري.

انتبه لـ...

...الخضـوع والامتثـال اليوم، وافترض أنـك شخص ممتثل. إنه فقـط عندما تقْدِر علـى الاعتراف بأنـك ممتثل للتقاليد، تستطيع أن تبدأ فـي تحديد متى وأين تمتثِل، فلتسلم بأن الامتثال يحدث في الواقع في كل مجال من مجالات الحياة، ولتبحث عنه فـي الجرائد وفي علاقاتك، وابحث عنه فـي المجموعات التي تنتمي إليها، ولاحظه فـي مجال العمل، وفي الآخرين ولاحظ كيف يعتـرف الناس بأنهم مستقلون حتى لو كانـوا خاضعين وممتثلين بشـكل كامل، ولاحظ الوقت الذي يكـون مرجحًا منك أن تمتثل فيه (مثل الاجتماعات أو عند اتباع أيديولوجيات الأحزاب السياسية)، ولاحظ الوقـت الذي تكون فيه أقل امتثالاً، وحدد نتائـج امتثالك وخضوع الآخرين ونتائجه، وفكرْ في الخضوع السياسي ونتائج القومية (كنوع من الخضوع الكبير)، وحدد متى يكـون الامتثـال للعادات عقلانيًّا (علـى سبيل المثال عدم التحـدث بصوت عالٍ في هاتفـك المحمول عندما تكون في مطعم) ومتى لا يكون كذلك (كالتدعيم اللاواعي للأعمال غير الأخلاقية وممارسات الحكومة).

إستراتيجيات لكي تصبح مفكرًا مستقلاًّ:

- دَوِّنْ إجاباتـك لهذه الأسئلة: ما الأشياء المحرَّمة في ثقافتي؟ ما السلوكيات التـي تعتبر *مشينـة* أو *مثيرة للاشمئزاز* (فلتأخذ بعيـن الاعتبار على سبيل

المثـال القوانين والعـادات الجنسية وقوانين المخـدرات)؟ ما المعتقدات الراسخـة الموجـودة في ثقافتي؟ ومـا العقوبات المحددة لمـن لا يلتزمون بالمبادئ الاجتماعية، حتى ولو لم يضر تصرفهم أيَّ شخص (حتى لو كانت تلك القواعد قد شُرِّعَتْ ونالت الاستحسان لسنوات)؟

- لاحـظ كيف نشأت المبـادئ والأشياء المحرَّمة فـي الثقافة، ولتلاحظ على سبيـل المثال إلى أي مدى تركز الأفـلام والبرامج التليفزيونية على إعطاء رسائـل عن السلوكيات "الجيـدة" و "السيئة"، ولتدرس علـى سبيل المثال عـدد البرامج التليفزيونية التي ركزت على قيام الشرطة بإمساك أشخاص فـي حوزتهـم "المخـدرات المحرَّمـة قانونيًّـا" أو التي ركزت علـى "أناس أخيـار" قاموا بالقبض على أناس أشرار واحتجازهم. هل تجد نفسك ممن يشجعـون الأخيـار وتتمنى أن يحصل الأشـرار على ما قُدِّر لهـم؟ إذا كنت كذلك فلماذا؟ وفي العالم الواقعي تجد أن معظم الضرر والمعاناة يأتي من "الأنـاس الطيبين" أكثر من "الأشرار"، وانظـر إذا ما كان يمكنك تحديد بعض الأمثلة على ذلك.
- ادرس إلى أي مدى تقبل بشكل غير ناقد المحرَّمات والشروط المطلوبة في ثقافتك وفي مجموعاتـك الاجتماعية، ولتراقب مدى امتثالك، وعليك البدء بقائمة من الوسائل التي من خلالها يمكن أن تبدأ في التفكير بعمق.
- قـم بعمل قائمة مـن المشكلات التي يـرى الناس من خـلال التجربة أنها عبـارة عن نتيجة للامتثال الكامل للقواعد الاجتماعية الاعتباطية، وإلى أي مدى تسهم في تلك المشكلات؟
- اقـرأ كتابنا الذي بعنـوان *Thinker's Guide to Ethical Reasoning* لكي تفهم بوضـوح الاختلافات الموجـودة بين الأخلاقيات والأعـراف الاجتماعية والقوانين، ويمكنك زيارة موقع[١] www.criticalthinking.org.
- اقـرأ كتـاب "*Folkways*"[٢] الـذي كتبه "ويليـام جراهام سومنـر" والذي يقـوم فيه بوصف مجموعـة كبيرة من المجتمعـات والسلوكيات على فترات

---

٦ *Paul, Richard, and Linda Elder. The Thinker's Guide to Understanding the Foundation of Ethical Reasoning. Dillon Beach: Foundation for Critical Thinking Press, 2006.*

٧ *Sumner, W.G. Folkways. Salem, NH: Ayer Company Publishers, 1992 (originally published in 1906).*

عديدة من الزمن، وتخيل نفسك تعيش خلال تلك الثقافات العديدة، وما المعتقدات التي تتمسك بها يا عزيزي؟ وكيف تتصرف؟ وكيف تختلف سلوكياتك واعتقاداتك عن الاعتقادات والسلوكيات الحالية؟

- لاحظ إلى أي مدى يمتثل أصدقاؤك وأفراد عائلتك إلى الأيديولوجية الاجتماعية السائدة في الوقت الحالي، ولاحظ مدى تضايقك من المجموعات التي تنتمي إليها (سواء تلك المجموعات التي تختار أن تنتمي إليها، وتلك التي تنتمي إليها لأنك لا تجد خيارًا آخر)، ولاحظ أن المفكرين المستقلين يفضلون غالبًا أن يكونوا وحدهم، أكثر من رغبتهم في الانضمام لجماعات تمتثل بشكل غير منطقي وغير واعٍ لمبادئ اجتماعية اعتباطية، ولتعترف أنه يوجد مجتمع واحد حر يمكنك الانضمام إليه، وهو مجتمع المفكرين المستقلين الموجود في كتب تُعتبر من أفضل ما كُتِبَ، ويجد معظم المفكرين المستقلين مجموعة كبيرة من المفكرين العظماء في انتظارهم في المكتبة الحقيقية أو الفعلية.

اليوم السادس

وضِّحْ تفكيرك

غالبًا ما يبدو تفكيرنا الخاص واضحًا لنا، حتى لو لم يكن كذلك، أما التفكير المبهم أو الغامض أو المشوَّش أو الخادع أو المضلِّل فيُعتبر من المشاكل المهمة في حياة البشر، وإذا أردت أن تتطور كمفكر فإنه يلزمك أن تتعلم فن تصفية تفكيرك عن طريق ترسيخه وتوضيحه وإعطائه معنى محددًا، ونقدم لك هنا ما يمكنك فعله لكي تبدأ في ذلك، فعندما يقوم بعض الأشخاص بشرح الأشياء لك عليك أن تلخِّص عباراتك الخاصة ما تعتقد أنهم قد قالوه، فإذا لم تستطع أن تفعل ذلك لرضاهم، فإن لم تفهم ما قالوه في الحقيقة، وإن لم يمكنهم أن يلخصوا لإرضائك ما قلت، فإنهم في الحقيقة لم يفهموا ما قلت. جرِّبْ ذلك ولاحظ ما يحدث.

"التفكير المشوش هو الأساس لحياة مشوشة". _ مصدر مجهول

انتبه لـ...

...للتفكير الغامض والمبهم وغير الواضح وهو التفكير الذي قد يبدو جيدًا، ولكنه لا يعبِّر في الواقع عن أي شيء، وعليك محاولة اكتشاف المعنى الحقيقي لما يقوله الناس، ومقارنة ما يقوله الناس بما يعنونه في الحقيقة، وعليك محاولة اكتشاف المعنى الحقيقي للوقائع الجديدة، ثم قم بشرح فهمك للقضية لشخص آخر للمساعدة على توضيح المعنى في عقلك، ثم قم بممارسة تلخيص ما يقوله الآخرون باستخدام عباراتك الخاصة، ثم اسألهم عما إذا ما كنت تفهمهم بطريقة

صحيحة، وكن على حذر من عدم الاتفاق أو الاختلاف مع ما يقوله أي شخص حتى تفهم ما يقوله (أو ما تقوله) بوضوح.

إستراتيجيات لتوضيح تفكيرك:

لكـي تحسِّن قدرتك على توضيـح تفكيرك (على سبيل المثال في عقلك عندما تتحدث للآخرين أو عند الكتابة) فعليك استخدام هذه الإستراتيجية الأساسية:

- حددْ نقطة واحدة مرة واحدة.
- اشرح ما تعنيه.
- قم بإعطاء أمثلة تربط أفكارك بخبرات الحياة.
- استخدم تشبيهات واستعارات لمساعدة الناس على ربط أفكارهم بمجموعة من الأشياء التي يفهمونها بالفعل، (وتأمل هذا التشبيه: التفكير الناقد مثل البَصلة، له - أي للتفكير الناقد - العديد من الطبقات وعندما تفكر في أن تكتشفها تدرك أن هناك طبقة أخرى، ثم طبقة أخرى وأخرى وهكذا.....).

وإليـك هذا التصميـم الذي يمكنـك استخدامه لكي تتأكد أنـك واضح عندما تتحدث أو تكتب أفكارك:

- أنا أعتقد (حدد فكرتك الرئيسية).
- بعبارة أخرى (وضحْ فكرتك الرئيسية)
- على سبيل المثال (قم بإعطاء مثال على فكرتك الرئيسية).
- وإليك هذا التشبيه (قم بشرح لفكرتك الرئيسية).

لكي تقوم بتوضيح تفكير الآخرين يمكنك طرح أحد الأسئلة التالية:

- هل يمكنك إعادة تحديد فكرتك بعبارة أخرى؟ إني لم أفهمك.
- اسمح لي بأن أخبرك بما فهمته مما قلتَه لي، هل أفهمك بوضوح؟

بينمـا تبدأ فـي استخدام هـذه الإستراتيجيات بشكل رئيسي كمـا يبدو، عليك ملاحظة أن الآخرين نادرًا ما يستخدمونها، وعليك البدء في ملاحظة كيف يفترض الناس أن الأشخاص الآخرين يفهمونهم، عندما يكون ما يقولونه غامضًا أو مشوشًا

أو مريـكًا، ولاحظ كيف أن الخطوات الفكرية *البسيطة* هي الأكثر قوة. (فعلى سبيل المثال قولك لشخص ما: "لا أفهم ما تقوله، فهل يمكنك قول ذلك بعبارة أخرى؟" وعليـك التركيز على استخدام هذه الخطـوات الأساسية والمهمة عندما يبدو ذلك مناسبًا، وبينما تفعل ذلك ستجد أن تفكيرك يتضح أكثر وأكثر ويتحسن أكثر وأكثر في توضيح تفكير الآخرين.

إن فكـرة توضيح التفكير تُعتبر *سهلة وصعبة*، إنها مثل مشاهدة الكرة في أثناء لعب التنس، فمن السهل أن نخدع أنفسنا بالتفكير في أننا نفكر بينما لا نفعل ذلك، والفـرق هو أنــه في التنس تكون لدينا تغذية راجعة فوريــة تخبرنا بما نريد معرفته عندمــا لم نكن نشاهد الكـرة (على سبيل المثال، عندما لا تخترق الكرة الشبكة)، وفـــي التفكير لا تكون لدينا الرفاهية نفسها من التغذيــة الراجعة الثابتة، لذلك قد نظل في خداع النفس فترة أطول من الزمن.

اليوم السابع

كن وثيق الصلة بالموضوع: التزم بالموضوع

عندمـا يكون التفكير وثيق الصلة بالموضوع، فإنـه يركز على المهمة الرئيسية الموجـودة باليـد، حيث يختار ما هو وثيق الصلة بالموضـوع ومتعلق به، ويتنبه لكل شـيء يرتبط بالقضيـة، ويطرح جانبًا كل ما هو غير مهـم أو غير مناسب أو دخيل علـى الموضـوع، وهو التفكير الـذي يتصور بشـكل مباشر محـاولات *وثيقة الصلة بالموضـوع* لحـل المشكلة التي تحاول حلها، وعندما ينحـرف التفكير عما هو وثيق الصلة بالموضوع، يحتاج إلى إعادة إرجاعه إلى ما يشكل فرقًا حقيقيًّا، ويتم توجيه التفكير غير المنضبط عن طريق الجمعيات، (هذا يذكرني بذلك وذلك يذكر بهذا الشـيء الآخـر) بـدلاً مما هو منطقـي متصـل بـ (إذا كان أ و ب حقيقيين فلا بد أن يكـون ج أيضًا حقيقيًّا). ويتدخل التفكيـر المنضبط عندما تهيم الأفكار ويجعل العقل يركز على الأشياء التي تساعده على اكتشاف ما يحتاج إلى اكتشافه.

عندمـا تجـد أن تفكيرك ينحرف عـن الموضوع، فلتكتشـف السبب وراء ذلك، وهـل يهيم تفكيرك بسهولة؟ وإذا كان كذلك فربما تحتـاج إلى أن تتدخل لإرجاعه إلـى مسـاره أو ربما عليـك إدراك أنك بحاجـة إلى التعامل مع قضيـة مختلفة قبل مواجهـة تلك القضية التي ركـزت عليها أولاً، وإذا كان الأمـر كذلك فعليك بكل ما تحملـه الكلمـة من معنى أن تعالج القضية التي أظهرهـا العقل، ولكن الأكثر أهمية مـن ذلك هـو *أن تعرف على وجه التحديد في أية لحظـة القضية التي تناقشها* وأن تلتـزم بتلك القضية حتـى تصل إلى حل لها أو تتخذ قرارًا فعـالاً بإعادة النظر في تلـك القضية فيمـا بعد، أو تتعامل مـع القضية البديلة التي ظهـرت وتتمسك بتلك

القضيــة، ولكـن لا تسمح لعقلك بـأن يتنقل بدون هدف من فكـرة إلى أخرى أو من قضية إلى أخرى بدون أي توجه أو انضباط.

انتبه لـ...

...التفكيـر المجـزأ وهو التفكير الـذي يقفز من نقطة إلى أخـرى بدون أية روابط منطقيــة، وعليك البدء في ملاحظة ما يحدث لـك أو لغيرك من الفشل في الإبقاء علـى التركيـز علـى ما هو وثيـق الصلـة بالموضوع، وقـم بالتركيز علـى إيجاد ما يساعـدك على حل المشكلة، وعندما يقدم لك شخص ما نقطة غير وثيقة الصلة بالقضيــة التي بين يديـك فلتسأل: "كيف يكون ما تقوله وثيـق الصلة بالموضوع؟"

وعنـد العمل على حل مشكلـة، عليك التأكد مـن أنك تبقى علـى تركيزك علـى ما يلقي الضوء على المشكلة حيث سيساعدك ذلك علـى مواجهــة المشكلـة، ولا تسمـح لعقلك بالتنقل لمسائل غير مرتبطة بالمشكلة، ولا تسمـح للآخريـن بالانحراف عـن القضية الرئيسيــة ولا تسمـح لهـم بإثنائـك عنها، واســأل نفسـك بصراحة: "مــا القضية الرئيسيــة؟" هل هذا الأمـر أو ذاك يتعلق بالقضية محل النقاش؟ وكيف يتم ذلك؟

"إذا كنـا نحاول حل مشكلة فعلينا تتبعهـا بـكل إقـدام، ونحـدد بـكل دقـة كل مـا يساعدنـا علـى حلها، ونتخلص مـن كل مـا يبعدنا عن ذلك". - مصدر مجهول

بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها حتى تتأكد أن تفكيرك يركز على ما له صلة بالموضوع:

- هل قمت بالتركيز على المشكلة أو المهمة الرئيسية؟
- كيف ترتبط تلك القضايا ببعضها، أو هل هي مرتبطة ببعضها؟
- إلى أي مدى ترتبط المشكلة المثارة بالقضية التي بين أيدينا؟
- هل تتعلق المعلومات التي أدرسها مباشرة بالمشكلة أو المهمة؟
- في أية نقطة أحتاج إلى أن أركز انتباهي؟
- هل فشلت في دراسة وجهات النظر المتعلقة بالموضوع؟

- إلى أي مدى يتعلق موضوعي بالقضية التي أواجهها؟
- مـا الحقائق التي تساعدني بالفعل على إجابـة السؤال؟ ما الاعتبارات التي ينبغي أن أطرحها جانبًا؟
- هل تقوم بتدعيم القضية بالفعل؟ وكيف ترتبط بها؟

اليوم الثامن

كن منطقيًّا

تتمثـل السمة المميزة للشخصـ المفكر في رغبته أو رغبتها فـي تغيير رأيه أو رأيهـا عندما يظهـر سبب جيد للتغيير، ويـود المفكرون الجيـدون تغيير تفكيرهم عندمـا يكتشفون تفكيـرًا أفضل، وبعبارة أخـرى يستطيعون ويريـدون أن *يتحركوا* بالمنطق.

وبالمقارنـة نجد عددًا قليلاً مـن الأشخاص عقلانيين بكل ما تحمله الكلمة من معـانٍ، وترغـب قلة من الناس فـي تغيير آرائها مرة واحـدة، وترغب قلة أخرى في تعليـق معتقداتهـا حتـى تسمـع آراء مـن يختلفـون معهـم، وهـذا صحيـح لأن العقل البشـري ليس منطقيًّا *بالفطرة*، فالمنطقية لكي تتطور في العقل إلى حد معقول يجب أن يدعمهـا العقل فيه بشـدة، ورغم أننا بشكل روتينـي نقـوم بالاستـدلالات أو نصـل إلى الاستنتاجات فإننـا لا نفعل ذلك بالضرورة بشكل *منطقـي*، حيث نـرى أن استنتاجاتنا منطقية، كمـا نريد *التمسـك باستنتاجاتنا* بغض النظر عـن تبريراتنـا لهـا أو درجة المعقولية، حيث يقرر العقل بشكل نموذجي قبوله أو رفضه وجهة النظر أو الحجة المبني *على مدى تصديقه إياها*.

"إننـا نعتقـد ذلـك لأن الآخريـن يعتقـدون ذلـك، أو لأن ـــ أو لأن - وفـوق كل ذلك لأننا نعتقد ذلك أو لأننا قد أُخبرنا بذلك أو نعتقد أننـا يلزمنا أن نعتقد ذلك أو لأننا قـد اعتقدنا ذلك أو لا نزال نعتقد ذلـك أو نعتقـد أننـا سـوف نعتقد ذلك".

هنري سيدجويك

وبمعنى آخر فالعقل ليس مطواعًا بالفطرة، على العكس من ذلك فالعقل *صارم* بالفطرة، حيث يمنع الناس الأسباب الجيدة المتاحة لهم بسهولة من الدخول إلى العقل، وغالبًا ما نرفض سماع الحجج التي تبدو منطقية (عندما تتعارض تلك الحجج مع ما نؤمن به بالفعل).

لكي تكون أكثر عقلانية، ينبغي أن تفتح عقلك للاحتمال الذي يقول إنك في أية لحظة قد تكون مخطئًا في حين يكون شخص آخر على صواب، وكن على استعداد لتغيير رأيك عندما يستلزم الموقف أو الدليل ذلك، وعليك معرفة أنك لن تفقد شيئًا عندما تعترف بأنك مخطئ، على العكس من ذلك سوف تحرز تقدمًا فكريًا.

انظر صفحة ٢٣ لتقرأ الثقة بالاستدلال سمة فكرية مهمة.

انتبه لـ...

...السلوكيات المنطقية وغير المنطقية لك وللآخرين، ولاحظ عندما لا ترغب في السماع لآراء الآخرين المسببة وعندما لا ترغب في تغيير آرائك حتى عندما يقدم لك الآخرون دليلاً أو حجة تدعم وجهة نظر أفضل، وراقب نفسك بحرص، هل يمكن أن تتحرك عن رأيك عند وجود سبب؟ هل تفتح أذنيك لسماع أسباب الآخرين؟ عندما تجد نفسك في وضع دفاعي، فلتراقب إذا ما كنت تخترق دفاعك لسماع الأسباب المنطقية المقدمة لك، وعليك تحديد الأوقات التي تستخدم فيها لغة تجعلك تظهر بشكل عقلاني، رغم أن تصرفك قد يثبت عكس ذلك، وحاول أن تكتشف السبب الذي يجعلك أو يجعل الآخرين غير عقلانيين. هل لديك مصلحة ذاتية في ألا تكون شخصًا واسع الأفق؟ وهل لدى الآخرين مصلحة ذاتية في أن لا يكونوا أشخاصًا واسعي الأفق؟

إستراتيجيات تجعلك تصبح أكثر عقلانية:

- لاحظ أنه من النادر جدًّا أن يعترف الآخرون بأنهم مخطئون، وعلى النقيض من ذلك فلتلاحظ كيف يخفون غالبًا أخطاءهم، حيث قد يفضل أغلبية

الناس أن يكذبوا بدلاً من أن يعترفوا بخطئهم، وقررْ في نفسك ألا تكون مثل هؤلاء الأشخاص.

- قـل لنفسك بصـوت عال: "أنـا لسـت مثاليًّا، إننـي أرتكب الأخطـاء، فأنا غالبًـا على خطأ"، ولتقل إذا كانت لديـك الشجاعة لتعترف بذلك في أثناء الخلاف: "بالطبع قد أكون مخطئًا، وقد تكون أنت على صواب".
- مارسـ مع نفسك قـول: "ربما أكون مخطئًا، وفي الغالـب أكون كذلك، لديَّ الرغبـة في تغييـر رأيي عندما تقدم لـي الأسباب الجيـدة"، ثم ابحث عن الفرص لعمل تغييرات في تفكيرك.
- اسـأل نفسك: "متـى كانت آخر مرة قمت فيها بتغييـر رأيي عندما قدم لي شخص أسبابًا تدعم وجهة نظره أو نظرها أفضل من أسبابي؟ إلى أي مدى تبـدأ طرقًا جديدة في النظر إلى الأشياء؟ إلى أي مدى تستطيع بموضوعية الحكم على المعلومات التي تقوم بالفعل بتفنيد ما تفكر فيه؟
- وعليك إدراك أنك ستكون غير عقلاني إذا:
- شعـرت بالسخط مـن الأسباب التي يقدمها الآخـرون (قبل بحثها والتمعن فيها).
- أصبحت دفاعيًّا في أثناء النقاش.
- عندمـا تجد عقلـك مغلقًا، عليك تحليـل تفكيرك من خـلال إكمال الجمل التاليـة فـي مفكرتك اليوميـة (تذكر أنه كلمـا كتبت مزيدًا مـن التفاصيل فـي مفكرتك اليوميـة، ستكون أكثر قدرة على تغييـر تفكيرك عندما تواجه مواقف مشابهة في المستقبل):

أ. أدرك أنني كنت منغلق العقل في هذا الموقف لأن.....

ب. التفكير الذي كنت أحاول التمسك به هو ....

ج. التفكير الذي يحتمل أن يكون أفضل هو....

د. هذا التفكير أفضل لأن.....

انتبه لـ...

...الفرصـ التي تظهـر الرحمة للآخرين، وتبرز التفاهـم والشفقة والعفو، ولاحظ إلـى أي مدى يدعم الآخرون من حولك العقوبة والألـم ليكونا الرد الفعل المناسب

للسلــوك المنحــرف، ولاحظ إلى أي مدى تفعل ذلك، وبينمــا تقوم بقراءة الجرائد فلتلاحظ أن العقوبات المقررة للجرائم لا تضر أي أحد غير مرتكب الجريمة.

واســأل نفسك كيف في الغالب تكون العقوبة شديدة (في إحداث الألم للبشر)، وادرس القاعدة الـذي يقول "ثلاث ضربات وتكون خــارج الموضوع" ولتأخذ بعين الاعتبار تقليد محاكمة الأطفال مثل البالغين، وقانون "جريمة الكبار ووقت البلوغ" (وهــي قوانيــن هدفت إلى تطبيــق عقوبات البالغيــن الطويلة علــى الأطفال الذين يرتكبــون جرائــم خطيرة)، وتعرف علــى منهج الدول الأخرى (مثــل فنلندا) التي نجحــت في إعــادة مجرمين إلى حياة هادفــة اجتماعيًا قدر الإمــكان، مع معدلات منخفضة من تكرار عودتهم للإجرام، وفكرّ في طرق للتعامل مع الانحراف الثقافي بدون عقوبات شديدة وانتقام اجتماعي.

اليوم التاسع

اسأل أسئلة عميقة

يتـم توجيه التفكير من خـلال الأسئلة، ونوعية الأسئلة التي تسألها تحدد نوعية تفكيرك، حيث تـؤدي الأسئلة السطحية إلى تفكير سطحي، وتؤدي الأسئلة العميقة إلـى تفكير عميق، والأسئلة المتبصرة تؤدي إلى تفكيـر متبصر، كما تؤدي الأسئلة المبدعة إلى تفكير إبداعي.

وعلاوة على ذلك، تقوم الأسئلة بتحديد المهام الفكرية المطلوبة منك إذا قمت بإجابتهـا بفاعلية، فعلى سبيـل المثال السؤال الذي يقول: "هـل يوجد أي تفاح في الثلاجـة؟"، للإجابـة عن هذا السؤال تحتاج إلى أن تنظـر في الثلاجة، وتقوم بعدّ التفاح الموجود هناك، أما السؤال الذي يقول "ما أفضل طريقة تتصرف فيها كأب أو أم فـي هذا الموقف؟" فيدعوك للتفكير في مفهوم الأبوة والأمومة حتى تفكر في قضايا الأبوة أو الأمومة التي تواجهها في هذه اللحظة، وتفكر في الخيارات المتاحة لك، وترسم للعقل مهام مختلفة ولكنها محددة لكي يعمل من خلالها.

وبشكل روتيني يقوم المفكرون الجيدون بطرح أسئلة لكي يتمكنوا من فهم العالم من حولهم، والتعامل معه بفاعلية، فيسألون أسئلة مناسبة للموقف الحالي ويعلمون أن الأشياء تختلف عن الطريقة التي قد قدمت بها، وتخترق أسئلتهم الصور والأقنعة والمظاهـر الخارجية والدعاوى، حيث تعطي أسئلتهم وضوحًا ودقة للمشكلات التي يواجهونهـا، وتهذب تفكيرهم، وتظهر أسئلتهم أنهم لا يقبلون بالضرورة العالم في شكله المقدم أمامهم، حيث يرتقون إلى ما وراء الأسئلة السطحية أو أسئلة الحشو، وتساعد أسئلتهم على حل مشكلاتهم وتحسين قراراتهم.

عندما تكون تلميذًا يتعلم الأسئلة، ستتعلم كيف تسأل أسئلة قوية تؤدي إلى حياة أكثـر عمقًا ووضوحًا وستصبـح أسئلتك أكثر أهمية وعمقًـا، وعندما تفهم الأسئلة التي يطرحها الآخرون ستفهم تفكيرهم ووجهات نظرهم بطريقة أفضل.

انتبه لـ...

...الأسئلـة التي تطرحها أنت والآخرون، وما أنـواع الأسئلة التي تميل إلى طرحها؟ ومتـى تفشـل في طرح أسئلة مهمـة ووثيقة الصلة بالموضوع؟ وهـل تميل إلى طرح أسئلـة عميقـة أم سطحية؟ استمـع إلى الطريقة التي يطرح بهـا الآخرون أسئلتهم ومتى يسألون ومتى يفشلون في طرح الأسئلة، واشرح لنا إلى أي مدى تعتبر شخصًا مستفهمًـا يطرح الأسئلة، أم أنك ببساطة مجرد شخص يقبل التعريفات والمواقف التـي يقدمها الآخرون، وقم بالتركيز على جعل عقلك حيًّا من خلال تحسين نوعية الأسئلـة التي تطرحها، وقم بملاحظة الأسئلة التي توجهك في تصرفاتك والأسئلة التي توجه تصرفات الآخرين.

إستراتيجيات لصياغة أسئلة أكثر قوة:

- عندمـا لا تفهـم شيئًا ما، قم بطرح سؤال لكي تستوضح بدقة عما لا تفهمه، ولا تقم بالإجابة عن أي سؤال إلا بعد أن تفهم عن أي شيء يسأل.
- عندمـا تتعامل مع مشكلة معقدة، قـم بصياغة السؤال الذي تحاول الإجابة عنـه بطرق عديـدة مختلفـة (وكن دقيقًا قـدر استطاعتك) حتى تصل إلـى أفضـل طريقـة يمكنـك مـن خلالها مواجهة المشكلة التي بيدك، ثم بعـد ذلك قم بتحديد القضايا أو المشـكلات أو الأفـكار التـي تحتاج إلـى التفكيـر فيها حتـى تجيب عن هذا السؤال. هل تحتاج إلى النظر إلى السؤال من وجهات نظر عديدة؟ وإذا كان الأمـر كذلك فعليك القيام بتفصيل وجهـات النظر بدقة وبوضوح قدر الإمكان قبل الشروع في الإجابة عن السؤال.

سئـل رجـل حكيـم وذكـي: "كيـف تعـرف كثيـرًا عـن كل شـيء؟" فأجـاب قائـلًا: "عن طريـق عدم الخـوف أو الاستحياء من السؤال عن أي شيء أجهله".

جيه. أبوت

- عندما تخطط لمناقشة قضية مهمة أو مشكلة، قم بتدوين الأسئلة الأكثر أهمية التي تحتاج إلى مواجهتها في هذا النقاش، وكن على أتم استعداد لتغيير السؤال الرئيسي إذا دعت الضرورة إلى ذلك، وبمجرد أن يتضح السؤال، قم بمساعدة من يشتركون في النقاش بالتمسك بهذا السؤال وتأكد أن الحوار ينبني على الحصول على إجابة لها معنى.

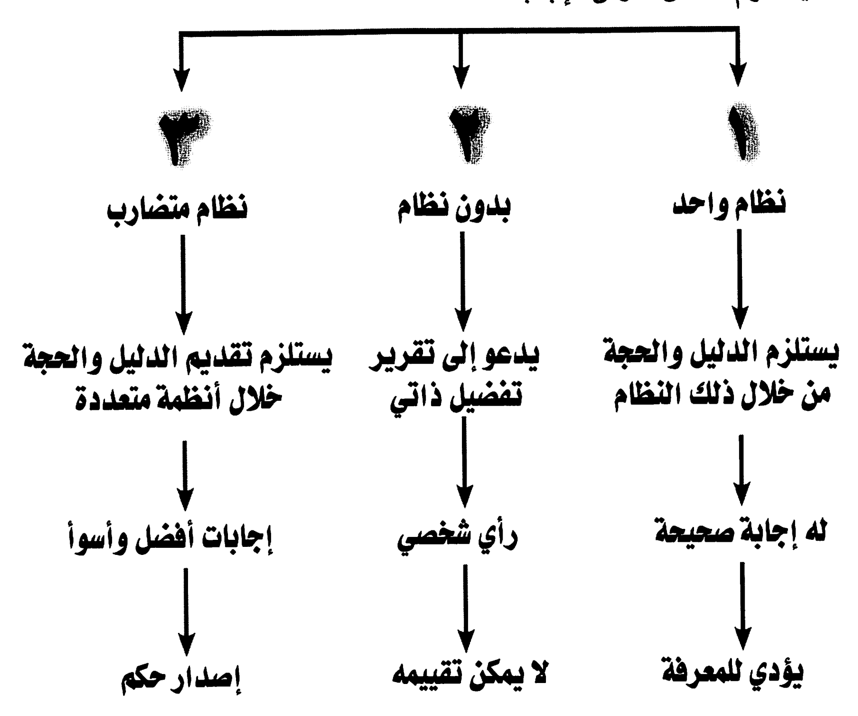
أسئلة يمكنها طرحها حتى تنظم تفكيرك:

- ما السؤال الدقيق الذي أحاول إجابته؟
- هل يتمثل في أفضل سؤال يمكنني طرحه في هذا الموقف؟
- هل يوجد سؤال أهم من ذلك ينبغي عليَّ مواجهته؟
- هل هذا السؤال يستأثر بالقضية الحقيقية التي أواجهها؟
- هل هناك سؤال ينبغي عليَّ إجابته قبل محاولة الإجابة عن هذا السؤال؟
- ما المعلومات التي أحتاج إلى جمعها لإجابة هذا السؤال؟
- ما الاستنتاجات التي تبدو مبررة في ضوء الحقائق؟
- ما وجهة نظري؟ وهل أحتاج إلى مراعاة الآخر؟
- هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا السؤال؟
- ما الأسئلة المتعلقة بالموضوع التي أحتاج إلى دراستها؟
- ما نوع هذا السؤال: هل هو سؤال اقتصادي أم سياسي أم قانوني أم أخلاقي أم هو سؤال مركب له جوانب متعددة؟

التمييز بين أسئلة الحقيقة والخيار والحكم

ثلاثة أنواع من الأسئلة

عند الاقتراب من أي سؤال من المهم أن نحدد نوعه: هل هو سؤال ذو إجابة واحدة نهائية؟ هل هذا السؤال يدعو إلى تفضيل شخصي؟ أو هل هذا السؤال يستلزم منا أن ندرس الإجابات المتنافسة المقدمة؟



شكل ١٠ـ١ عند الاقتراب من أي سؤال من المهم أن نحدد نوعه: هل هو سؤال ذو إجابة واحدة نهائية؟ هل هذا السؤال يدعو إلى تفضيل شخصي؟ أو هل هذا السؤال يستلزم منا أن ندرس الإجابات المتنافسة المقدمة؟

توجد طريقة واحدة لتحليل الأسئلة وتتمثل في التركيز على نوع التفكير المطلوب فـي هذا السـؤال، فالأسئلـة ذات النظام الواحد لهـا إجراء ثابـت أو طريقة ثابتة لإيجـاد الإجابـة، أما الأسئلة التي بدون نظـام، فتتم إجابة السـؤال وفقًا للتفضيل الذاتي الذي يقوم به الشخص، فلا توجد إجابة "صحيحة" أما الأسئلة ذات النظام المتنافس فتوجـد وجهـات نظـر متنافسة وآراء مـن خلالها يمكـن للشخص أن يتتبع إجابـة للسـؤال، فتوجـد إجابـات أفضل أو أسـوأ للسـؤال، ولكـن لا يمكـن التحقق من "صحة" الإجابات، لأنه حتى الخبراء يختلفون في الطريقة التي يقدمون بها الأسئلة أو يجيبون عنها (ومن هنا ينشأ "الصراع" من نظام إلى آخر).

"لـكل سـؤال معقـد توجـد إجابة بسيطة وغير صحيحة..."
ـ إتش. إل. مينكين

الأسئلة ذات الإجراء (الثابت أو النظام الواحد)

وتضم الأسئلة ذات الإجـراء الثابت أو الطريقة الثابتة لإيجاد الإجابة، التي تم تقريرها من خلال الحقائق أو التعريف أو كليهما، وهذه الأسئلة مناسبة للرياضيات والعلوم، ويتعامل كل فرد بشكل يومي مع هذا النوع من الأسئلة، وتضم أمثلة مثل:

- ما نقطة غليان الرصاص؟
- ما حجم هذه الحجرة؟
- ما التفاوت في هذا المعادلة؟
- ما وظيفة القرص الصلب في الكمبيوتر؟
- ما حاصل جمع ٦٥٩ و ٩٧٩؟
- كيف يتم إعداد شوربة البطاطس وفقًا للطريقة البولندية الثابتة؟

أسئلة الاختيار (بدون نظام)

وهـي الأسئلة التي لها العديد من الإجابـات وفقًا للتفضيلات البشرية (كقائمة توجد بها قواعد التذوق الشخصي)، والإجابات عن مثل هذه الأسئلة تكون وفقًا لما

تحبه ما دام لذلك صلة بموضوع السؤال، وبناء عليه لن يكون له معنى أن نحكم على الأشخاص وفقًا لما يفضلونه، وتتضمن أمثلة مثل:

- أيهما تفضل قضاء عطلة في الجبال أم على شاطئ البحر؟
- كيف تحب أن تقص شعرك؟
- هل تحب الذهاب إلى الأوبرا؟ وما أفضل شيء لك؟
- ما اللون الذي تفضله في منزلك؟
- ما طعامك المفضَّل؟

أسئلة الحكم (الأنظمة المتصارعة)

وهناك أسئلة تتطلب البرهان والمنطق ولكن لها أكثر من إجابة قابلة للجدل، وهذه الأسئلة تضفي معنى للجدال؛ فهي أسئلة لها إجابات أفضل أو أسوأ (مؤيدة ومنطقية أو غير مؤيدة وأقل منطقية)، وبالنسبة لهذه الأسئلة فإننا نبحث عن أفضل الإجابات خلال مجموعة من الاحتمالات.

وينبغي تقييم الإجابات عن هذه الأسئلة من خلال استخدام المقاييس الفكرية الشاملة مثل الوضوح والدقة والمناسبة للموضوع، وتسود مثل هذه النوعية من الأسئلة في فروع العلوم الإنسانية (التاريخ والفلسفة والاقتصاد وعلم الاجتماع والرسم وهكذا)، ويندرج تحت أسئلة الحكم العديد من الأسئلة اليومية المتعلقة بالأبوة والعلاقات الحميمة والاقتصاد والسياسة، ومن أمثلتها:

- ما أفضل طريقة لمواجهة المشاكل الاقتصادية الأساسية والمهمة للأمة اليوم؟
- ما الذي يمكن فعله من أجل تقليل عدد الأشخاص الذين قد أصبحوا مدمنين للمخدرات؟
- كيف يمكننا عمل توازن بين المصالح التجارية والوقاية البيئية؟
- إلى أي مدى ينبغي أن يتطور النظام الضريبي؟
- هل ينبغي إلغاء عقوبة الإعدام؟
- ما أفضل نظام اقتصادي؟
- ما أفضل وسيلة للاتصال بهذا العميل الذي واجهته صعوبات في القضايا؟

يميل الناس إلى أن يكونوا أفضل في اكتشاف إجابات لأسئلة الحقائق أو الإجراء أكثر من أسئلة الحكم، وفي الغالب يود الناس تبسيط عملية التفكير من خلال البحث عن الإجابة "الصحيحة"، ولكن هناك العديد من الأسئلة في الحياة لا يمكن إجابتها بسهولة، كيف يعطي معنى أن تتعامل كأب أو أم مع هذا الطفل بالخصوص؟ وما أفضل وسيلة للعمل مع هذا العامل؟ ما الذي أريده في الزواج؟ كيف نقلل بشكل ملحوظ كمية الدمار الموجود بالكوكب والذي سببه البشر؟ ما نظام الرعاية الصحية التي ينبغي أن أدعمه؟ كيف نجلب السلام في الشرق الأوسط؟ جميع هذه الأسئلة أسئلة حكم وتتطلب منا التفكير من خلال وجهات النظر المتعددة والمتعارضة.

انتبه لـ...

...الارتباك الحادث بين هذه الأنواع الثلاثة من الأسئلة في تفكير الآخرين، وابحث عن الارتباك نفسه في تفكيرك، وخلال تواصلك خلال اليوم قم بممارسة تحديد هذه الأنواع المختلفة من الأسئلة، وحددها في تفكيرك وفي تفكير الآخرين، ولاحظ عندما تعطي عن طريق الخطأ إجابة حقائقية لسؤال ليس بسؤال حقائق ولكنه سؤال يستلزم حكمًا مسببًا، ولاحظ أيضًا الميل نفسه عند الآخرين، وعندما تفكر في سؤال حكم، عليك تحديد جميع وجهات النظر المهمة والمتعلقة بالموضوع، وقم بتوضيح وجهات النظر هذه بدقة قدر الإمكان وخاصة وجهات النظر التي تختلف معها.

إستراتيجيات لإضفاء صفة ذاتية واستخدام الأنواع الثلاثة من الأسئلة:

- إنه فقط من خلال فهم هذه الأنواع المميزة من الأسئلة، تستطيع على الفور تطبيق فهمك إياها في حياتك اليومية، وعندما تكون في اجتماع فلتلاحظ أنواع الأسئلة الرئيسية التي يناقشها الناس. هل تركز هذه الأسئلة على أسئلة حكم معقدة؟ هل الأسئلة الأساسية أسئلة حقائق؟ هل يتحدث الناس عن تفضيلاتهم؟

- وابدأ في ملاحظة متى يتعامل الناس مع أسئلة الحكم على أنها أسئلة حقائق أو إجراء، فعلى سبيل المثال لاحظ عندما يؤكد الناس بشكل جازم أن آراءهم حقائق بدلاً من التأكيد على وسيلة واحدة ممكنة للتفكير في سؤال الحكم المعقد، ولاحظ هل (ولأي مدى) يبدو الناس قادرين على أن يُدخلوا بحسن نية وجهات نظر متعددة وثيقة الصلة بالموضوع في أسئلة الحكم.
- وفي نهاية اليوم، قم بعمل قائمة بالأسئلة المهمة التي فكرت فيها خلال ذلك اليوم، ثم قم بتصنيفها. هل كانت أسئلة حقائق أم إجراء؟ هل كانت أسئلة تفضيل أم أسئلة حكم؟ ثم بعد ذلك كيف قمت بمعالجة كل سؤال؟ هل تبحث عن إجابة بسيطة لسؤال حكم؟ هل سألت شخصًا ما أن يقدم/ تقدم برهانًا لإجابة سؤال تفضيل (ومتى ينبغي ألا تفعل ذلك؟).

اليوم الحادي عشر

فكر من خلال الآثار الضمنية

"الحمقى هم من يقيِّمون التصرفات بعد أدائها، أما الحكماء فهم من يزنون الأمور مسبقًا قبل أدائها وفقًا لقواعد المنطق". ـ ريتشارد هيل

لكل تفكير ديناميكية داخلية، حيث يؤدي إلى مكان ما وعند التصرف وفقًا له نصل إلى النتائج، ولن تكون مفكرًا ناقدًا إذا لم تشعر بالتضمينات العديدة المتأصلة في تفكيرك، وبالمثل لن تكون مفكرًا ناقدًا إذا تجاهلت نتائج في حياتك نابعة من التفكير الذي يحرك تفكيرك، وعليك أن تركز إلى أين يقودك تفكيرك.

ما النتائج المهمة المترتبة على........

- الطعام الذي تأكله (والطعام الذي لا تأكله)؟
- كمية التمارين التي تقوم بأدائها؟
- الطريقة التي تقضي بها وقتك؟
- الانفعالات التي تغذيها والأخرى التي تتجاهلها؟
- الخوف والغضب والحسد والغيرة في حياتك؟

عندما تفكر في الآثار التي قد تنجم عما تفعل قبل أن تفعله، يمكنك بوضوح اختيار (بقدر استطاعتك) النتائج التي تحدث بناء على تصرفك، فببساطة قد لا يتخيل بعض الناس ما سينتج أو قد ينتج عندما يتصرفون وفقًا لقرار قد اتخذوه، فقد يدخنون السجائر ولكنهم غير مستعدين لمواجهة مشاكل الرئة، وقد لا يمارسون التمارين ولكنهم غير مستعدين لتدهور العضلات، ولا ينمون عقولهم بفاعلية ولكنهم غير مستعدين للصلابة الشديدة وضيق الأفق اللذين يأتيان مع

الشيخوخة عندما يفشل الشخص في القيام بذلك، ولا يدركون أن كل ما يفعلونه له آثاره، ولا يدركون أنهم قد يقومون بعادة التفكير من خلال التفكير في آثار القرارات قبل القيام بها، وهكذا قد يتعلمون أن يتصرفوا بطريقة أكثر حكمة وأن يعيشوا بطريقة أكثر عقلانية، ويقوم المفكرون الناقدون بالتفكير في نتائج تصرفاتهم قبل القيام بها، ويقومون بتعديل سلوكهم وفقًا لذلك (قبل تجربة النتائج السلبية).

لا تكون الآثار فقط للقرارات التي تتخذها، ولكن الآثار جزء لا يتجزأ مما تقول في الكلمات التي تقرر استخدامها، حيث إن الطريقة التي تستخدم بها اللغة تتضمن أشياء محددة، فعلى سبيل المثال عندما تقول لزوجتك بنبرة غضب وصوت عال: "لماذا بحق الله لم تقومي بغسل الأطباق؟"، نجد أنك تعني، على الأقل:

- كان ينبغي عليها أن تغسل الأطباق.
- أنها تعرف أنها كان ينبغي عليها أن تغسل الأطباق.
- أنها عرفت أنك ستكون منزعجًا إذا لم تقم بغسل الأطباق.
- في ظروف مشابهة في المستقبل، من الأفضل لها أن تغسل الأطباق إذا لم تُرِدْ منك أن تغضب وتصرخ فيها.

لأن الآثار والتضمينات متصلة بكل شيء تقوله أو تنبع منه، فعليك اختيار عباراتك بعناية، فقبل أن تقول أي شيء ينبغي أن تتأكد أنك قد فكرت في التضمينات والآثار المترتبة على كلامك، ويجب أن تقرر استخدام اللغة بعناية وإتقان.

انتبه لـ...

...الآثار المترتبة على القرارات المأخوذة أو القرارات المحتملة لك وللآخرين، وانظر إلى الآثار الواضحة والأخرى الباطنة الأقل وضوحًا، ولاحظ الآثار المترتبة على ما تقول، وانظر عن قرب إلى نتائج تصرفاتك، وقم بعمل قائمة تضم جميع الآثار المهمة المترتبة على القرار المحتمل قبل اتخاذه، ولاحظ متى يفشل الآخرون في التفكير من خلال الآثار، فعلى سبيل المثال انظر في الجريدة ولاحظ أن لبعض القرارات نتائج مهمة، بينما هناك قرارات (مثل قرار الذهاب إلى الحرب) تؤدي إلى نتائج مهلكة وحياة سيئة، وابحث عن فرص لتساعد الآخرين على التفكير في النتائج (مثل أطفالك أو أي إنسان آخر مهم لك أو - على سبيل المثال - زملائك أو العاملين لديك).

إستراتيجيات لبناء التفكير من خلال الآثار المترتبة:

- انظر إلى حياتك باعتبارها مجموعة من الخيارات لحظة بلحظة، وفي أية لحظة يمكنك القيام بتصرف ما س أو ص أو ع ولكل تصرف أو نوع من التصرفات نتائج، فما النتائج التي تريدها؟ وما الذي يجب أن تفعله لكي تتوقع النتائج المحتملة؟ والإجابة تتمثل في أن تكون دارسًا لسلوكك وتفكر في النتائج المحتملة للقرارات الممكنة وتجعل قراراتك أكثر عقلانية.
- عندما تواجهك مشكلة صعبة قم بعمل قائمة تضم الآثار المحتملة للتعامل مع المشكلة بطرق عديدة، ثم تصرف بالطريقة التي يحتمل أنها تؤدي إلى أفضل نتيجة وفقًا للظروف المتاحة.
- فَكِّرْ في الآثار (من أجل سعادة وصحة مستقبلية) المترتبة على الطريقة التي تعيش بها حياتك الآن، وأنشئ قائمة للآثار التي من المحتمل أن تواجهها إذا استمررت في العيش كما أنت، وهل ستكون راضيًا بتلك الآثار؟ وعليك التركيز على الآثار السلبية المحتملة لسلوكياتك.
- وانتبه بحرص للغة التي تستخدمها عندما تشكل أفكارك، ولاحظ ما ترتب على ما تقول، ولاحظ أيضًا ما ترتب على ما يقوله الآخرون، وكيف يتفاعل الآخرون تجاه ما تقوله لهم؟ وتعهد بأن تختار كلماتك بحرص قبل أن تتحدث مع الآخرين، وكن مدركًا ما يمكن أن يتضمنه كلامك.

الأسئلة التي ينبغي أن تطرحها لكي تستهدف الآثار الضمنية:

- إذا قررت أن أفعل شيئًا ما فما الناتج المحتمل أن يحدث؟
- إذا قررت ألا أفعل شيئًا ما فما الناتج المحتمل أن يحدث؟
- إذا اتخذنا هذا القرار في هذه العلاقة فما النتائج المحتملة لذلك؟ وما كانت النتائج عندما اتخذنا قرارات مشابهة قبل ذلك؟

- مـا الآثار المترتبة على تجاهل مشكلة معينـة (على سبيل المثال في علاقة حميمة أو علاقة الأبوة).
- إذا استمـررت على العيش في الوقت الحالـي كما عشت في الوقت الماضي فما النتائج التي يحتمل أن أواجهها؟

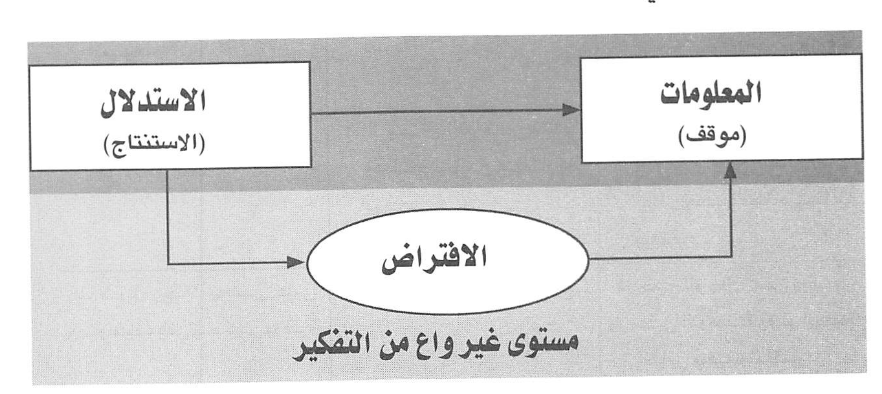
اليوم الثاني عشر

مَيِّز الاستدلالات من الافتراضات

"الرجل الحكيم هو الذي ينسب اعتقاده إلى الدليل".

ـ ديفيد هيوم

عادة ما يخلط الناس بين الاستدلالات والافتراضات، ولكن من المهم جدًّا أن نميز بوضوح بين هذين العنصرين أو الجزأين من التفكير، فالاستدلال خطوة عقلية يقول فيها العقل: "بما أن هذا صحيح إذن ذلك صحيح"، وتتكون النتيجة أو الاستدلال من شيء صحيح مبني على شيء آخر قد يكون صحيحًا أو يبدو صحيحًا، وبشكل روتيني يقوم الأشخاص باستدلالات تقريبًا طوال اليوم، وتكون هذه الاستدلالات مبررة أو غير مبررة وتنبني جميع الاستدلالات على الافتراضات، وهي الاعتقادات التي نعتبرها أمرًا مفروغًا منه، وتؤدي الافتراضات التي يمكن تبريرها إلى استدلالات منطقية، وغالبًا ما تؤدي الافتراضات إلى مستوى غير عادي، وعندما نكشف النقاب عن افتراضاتنا، نجد في الغالب جذورًا للتحامل والقولبة والتحيز وأنواع أخرى من التفكير غير المنطقي.



ادرس هذه الأمثلة التي تميز الاستدلالات من الافتراضات

مثال ١:

الموقف: دولتي في صراع مع دولة أخرى.

الاستدلال: دولتي محقة في هذا الصراع.

الافتراض: دولتي دائمًا محقة في صراعها مع الدول الأخرى.

مثال ٢:

الموقف: يقضي زوجي وقتًا طويلاً خارج العمل مع مشرفته.

الاستدلال: إنه على علاقة مع مشرفته.

الافتراض: عندما يقضي رجل وقتًا طويلاً مع مشرفته في غير أوقات العمل فلا بد أنهما على علاقة معًا.

الطريقة التالية (الملخصة في الجدول ١٢ـ١) تحدد الاستدلالات والافتراضات في تفكيرك، وتحدد في الأول ما قد تخمنه (سواء بطريقة منطقية أو غير منطقية) في موقف ما، ثم بعد ذلك تحدد قانونًا محددًا أو معتقدًا قد يؤدي إلى الاستدلال، وهذا هو الافتراض.

المعلومات (موقف)	الاستدلال المحتمل الذي قد يصل إليه الشخص	الافتراض الذي يؤدي إلى الاستدلال
١. ترى شخصًا يلقي بالقمامة من شباك سيارة متحركة.	١. هذا الشخص يجهل آثار إلقاء القمامة.	١. عندما يلقي شخص ما بالقمامة من شباك سيارة متحركة، ربما يكون / تكون جاهلاً بآثار إلقاء القمامة.
٢. ترى رجلاً يوجد اسمرار بعينيه.	٢. لا بد أن شخصًا ما قد ضربه.	٢. عندما يوجد اسمرار حول عين أي شخص لا بد أنه ارتطم بشخص ما.
٣. ترى طفلاً يبكي بجوار أمه في متجر البقالة.	٣. لا بد أن الأم قد رفضت إعطاء الطفل شيئًا ما يريده.	٣. عندما يبكي طفل بجوار أمه في متجر البقالة، لا بد أنها رفضت إعطاءه شيئًا ما يريده.
٤. ترى رجلا يجلس على رصيف وفي يده كيس ورقي.	٤. لا بد أن هذا الرجل متسكع.	٤. جميع الرجال الذين يجلسون على الأرصفة وفي أيديهم أكياس ورقية متسكعون.

عندمـا تحدد بوضـوح الاستدلالات ثم تقـرر الافتراضات التي تـؤدي إلى هذه الاستـدلالات، فإنـك تكتسب مزيـدًا من التحكم فـي تفكيرك وفي حياتـك، وتبدأ فـي كشف النقـاب عن الافتراضات والمعتقـدات التي تعتبرها أمـرًا مفروغًا منه، التـي توجهك في تصرفاتك، فإذا افترضـت على سبيل المثال أن جميع المشرفين مستبـدون ويتحكمون في الأشخاص، فسيكون هـذا رأيك في كل مشرف تراه، وإذا اقتنعـت كأمـر مفروغ منه بـأن التلـوث الصناعي الـذي تسببه شركتـك لا يسبب مشـكلات صحية، فلن يكون لديـك الدافع إلى دراسة هـذا الافتراض لترى ما إذا كان مبررًا وله دليل أم لا، وإذا افترضت أن زوجتك أو زوجك سيظل أو ستظل دائمًا هنـاك دون اهتمام بالطريقة السيئة التـي تعاملها أو تعاملينه بها، فقد تحصل لك الدهشة فيما بعد.

غالبًـا ما يقول الناس: "أفترض أن س صحيـح أو أفترض س" عندما يكون ما يقصدونه هو" أستدل بأن س صحيح" أو "أستدل بـ س" إذا افترضوه فمن المحتمل أن لا يصرحـوا بـه، حيث سيعتقدون أنه أمر مفروغ منـه ولن يعتقدوا أنه في حاجة إلى أن يتم التصريح به، فمن المحتمل أن يعتقدوا أن الآخرين قد شاركوهم الرأي نفسه (وبناء عليه فلن يفحصوا افتراضاتهم مع الآخرين)، وتذكر أن الافتراضات تكون في مستوى اللاوعي من التفكير وليس سهلاً الوصول إليها.

انتبه لـ...

...مـا يفعله الناس مـن الخلط بيـن الاستدلالات والافتراضـات، ولاحظ كيف لا يكـون النـاسـ على وعي باستدلالاتهـم وافتراضاتهم، ولاحـظ نفسك عندما تستخـدم كلمة "افتراضـات" أو "أفترض"، ولاحظ عندمـا يستخدم الآخرون الكلمـات نفسهـا، ولاحظ نفسـك عندما تستخـدم مصطلح "استـدلالات" أو "أستـدل"، وقرر متـى تستخدم أو يستخـدم الآخرون هـذه التعبيرات بطريقة صحيحـة[1]، واعمـل علـى اكتشـاف افتراضاتك من خـلال الملاحظـة الأولية لاستدلالاتك.

---

[1] انظر معنى الاستدلال والافتراض في مسرد المصطلحات.

إستراتيجيات التحكم في استدلالاتك وافتراضاتك

- لكي تمارس تمييز الاستدلالات من الافتراضات، اختلق مواقف لنفسك، ثم قم بصياغة استدلال قد يقوم به شخص ما سواء كان قابلاً للتبرير أم لا في ذلـك الموقف (بما أن س صحيح، إذن ص صحيح)، وأخيرًا عليك تحديد الافتراض المحكم الذي يؤدي إلى الاستدلال.

الموقف	الاستدلال الممكن الذي يحتمل أن يقوم به الشخص	الافتراض الذي يؤدي إلى الاستدلال
١.		
٢.		
٣.		
٤.		

- قـم بممارسة تمييز الاستدلالات مـن الافتراضات خلال اليوم، فقط لتركز تفكيـرك علـى الإستراتيجية الأساسيـة، واستخدم تخطيطـًا مثل المذكور أعلاه، وابدأ في ملاحظة استدلالاتك أولاً وافتراضاتك ثانيًا بهذه الطريقة: "الآن وفي هذا الموقف أستدل بـ س، وعندي اليقين بأن هذا الاستدلال نابع من هذا الافتراض...." ولا تهتم إلى أي مدى تبدو استدلالاتك وافتراضاتك عميقـة أو سطحية، وعليك العمل فقط على فهم هذه العملية كما تحدث في عقلك: الموقف ثم الاستدلال ثم الافتراض.

(الموقف ← الاستدلال ← الافتراض).

ولاحظ أنــه رغم أن الافتراض يؤدي إلى الاستــدلال، فلكي نحدده فإننا نقترب منــه من الخلف، حيث نبحث عــن الاستدلال أولاً لأنه أكثر استعدادًا في مستوى الوعي من التفكير، ولهذا فهو أسهل في التحديد.

- عندمــا تتقــن هــذه الإستراتيجيــة الأساسيــة عليــك القيــام باستهــداف الاستــدلالات المهمــة التي تقوم بهــا، وما الاستــدلالات التي تقــوم بها في مهنتــك وزواجك وفــي مسألة كبيرة فــي عملك وفي علاقتــك كأب أو أم أو مع المخلوقات الأخرى الواعية أو نظام السجن والنظام الرأسمالي وهكذا.

اليوم الثالث عشر

لا تنخدع بالعبارات التي يستخدمها الناس: انظر إلى ما وراء العبارات وإلى الواقع غير المعلَن

"الصورة هي التي تأسرنا داخل إطارها، وربما لا نستطيع الخروج منها لأنها تستقر في لغتنا، ويبدو أن اللغة تتكرر لدينا بشكل عنيد".

- لودفيج ويتينشتاين

نميل إلى الفهم الضئيل للدور الذي تلعبه الكلمات في كيفية التعبير عن الواقع، فمنذ بداية الحياة نجد أنفسنا غارقين في العبارات واللغة والأفكار، فعلى سبيل المثال نجد أن الأبوين قد يشيران إلى أحد الأشياء وينطقان كلمة للطفل تعبِّر عن الشيء مثل: (هذا *كرسي* - هذه *ملعقة* - هذه *أمي* - هذا *أبي* - هذا *طفل*- هذا *جيد* - هذا *سيئ* - هذا *لطيف* - هذا *وضيع* - هذا *قبيح* - هذا *جميل*) من خلال هذه العبارات وعبارات أخرى نكوّن معتقداتنا، ("أنا جيد" "لديَّ *أفضل أب وأم*") ("بعض الناس *سيئون*") ("هذه الأنواع قبيحة أو مثيرة للاشمئزاز")، نظرًا لوجودنا بشكل فطري في المجتمع فإننا نكوّن معتقداتنا وفقًا لاستحسان الآخرين أو رفضهم، ونميل إلى الافتراض غير الناقد للآراء المقبولة في المجتمع.

وبينما ننمو ونكبر فإننا نكوّن الأيديولوجيات ووجهات النظر والآراء العالمية المبنية على العبارات والمعاني التي نضعها معًا في عقولنا بتكويناتها العديدة، وهذه المعتقدات المبنية على الكلمات تشكل الأساس لعقولنا، حيث تحدد الطريقة

التـي نـرى بها العالـم من حولنـا والافتراضـات التـي نصوغها والنظريـات التي نستخدمها في تقرير الأشياء.

وغالبًا ما نختار الكلمات التي تخدم مصالحنا الذاتية أو تبقي على وجهة النظر الاجتماعيـة، ومفهـوم الحديث المزدوج - الـذي يشير إلى استخـدام اللغة لتعمد إخفـاء المعنى الأصلي للكلمـات أو تحريفه - يوضح هذه المرحلـة، وعلينا الانتباه للأمثلة التالية[١]:

- عبارة *الخسائر الجانبية* تخفي حقيقة الأبرياء الذين قتلوا في أثناء الحرب.
- الأطفـال فـي بلدنـا قـد تعلمـوا *أن يفهمـوا العالم كما هـو*، بينمـا نجد أن الأطفـال في كوبـا أو روسيا أو إيـران أو ليبيا يحدث لهـم *غسيل مخ* (وفقًا للأيديولوجيات الثقافية).
- لا *ينفـق* السياسيـون أموال دافعـي الضرائب، بـل إنهـم *يستثمرونها* لأجل المستقبل.
- إننـا *مدافعـون عـن الحرية*، وهـم *إرهابيون* رغـم أن كلاًّ منـا يشترك في السلوك غير الأخلاقي نفسه.
- نرمز *للعدالة* وهم يرمزون *للظلم*.
- إننا *نثق بأنفسنا* بينما هم (كل من يعارضنا) *متغطرسون*.
- عندمـا يعاني حلفاؤنا فقد الحياة على يد الأعداء، فإننا نسمي ذلك *هجومًا بـدم بارد*، وعندما يعاني أعداؤنا فقد الحياة علـى أيدينا فإننا نسمي ذلك *انتقامًا*.
- تستخـدم الحكومة الأمريكيـة مصطلح *rendition* لتشيـر إلى الأشخاص الذين تقـوم باختطافهم وسجنهم في دول أخرى بعيـدة عن طائلة القانون لكي تقوم بتعذيبهم إذا رأت حكومتنا أن هذا *ضروري* (لأن قوانين الولايات المتحـدة الأمريكيـة تحـرم هـذا التعذيـب على أرض الولايـات المتحدة الأمريكية).
- إننـا نطلق لفظ مزرعة *ثـروة حيوانية* بدلاً من أن نقول مثلاً الحيوانات التي نذبحهـا لنأكلها، ونستخدم عبـارات لحم ولحم مفروم ولحـم دواجن بدلا

---

١ بعض هذه الأمثلة مأخوذة من موقع *www.newspeakdictionary.com*, يونيو ٢١٠٢/١١

مـن أن نقول *لحم حيوان ميت*، (وتخيل نفسك تطلب في مطعم لحم حيوان ميت).

ولندرس مثلاً هذه التمويهات اللفظية:

- أحيانًا نقول: "أنا أحبك" عندما نضمر في سلوكنا: "سوف تفعل ذلك حتى يأتي إليك شخص ما أفضل".
- وأحيانًا نقـول: "أحتاج إلى حريتي" بينما يقول لسان حال سلوكنا: "لا أريد تحمل مسئولية أطفالي".
- وأحيانًـا نقـول: "لا يوجد شخص كامـل" عندما يقول لسان حـال سلوكنا: "إنني أخفي كثيرًا من الذنوب البسيطة".
- أحيانًـا نقول: "أحتاج إلى مزيد من الحب" عندما يقول لسان حال سلوكنا: "أحتاج إلى مزيد من العلاقة الحميمة".
- أحيانًـا نقـول: "إنها امـرأة طليقة" عندما يظهـر سلوكها ببساطـة: "أنها تكشف تلاعبها بطرق غير تقليدية".
- أحيانًـا نقـول: "أنـا أحب فقط الطعـام الصحـي" بينما يقـول لسان حال سلوكنا: "أدمن الطعام غير الصحي".
- وأحيانًـا نقول: "أحـاول أن أدخِّر نقودي" عندما يقول لسـان حال سلوكنا: "أدمن القيام بالتسوق".

تحـدد الكلمات التي نختارها الطريقـة التي نفكر بها عن "الواقع"، فعلى سبيل المثـال إذا لـم تساير زمـلاءك في تفكيرهم غيـر المنطقي فقـد يعتبرونك "غير متعـاون"، ولكي "تتعاون" وفقًا لهذا المنطق فهذا يعني قبول تفكير المجموعة بأية طريقة غير منطقية.

فلنتأمـل في استخـدام "الإيهام بالغرق" الذي استخدمتـه الحكومة الأمريكية فـي تعذيـب من اعتبرتهم "أعـداء". فالإيهام بالغرق - الذي يبـدو شيئًا مرحًا قد تفعله من خلال استخدام مزلجة في المحيط - يعتبر تسمية لصب الماء على وجه شخـص مضطجع على ظهره لكـي يبدو على وشك الغرق ونكـرر ذلك، ومن خلال استخـدام مصطلح مثـل "الإيهام بالغرق" نستطيع أن نخفـي الحقيقة بأننا نعذب الأشخاص، وقد تم إخفـاء التعذيب والتقليل من شأنـه، ونستطيع أن نظهر صورة إيجابية لأنفسنا ونخفي الواقع البشع.

باختصــار في الغالب ينبع سلـوكك من تصوراتك عن الواقع وإلى أي مدى ترى نفســك متعلقًا بتلـك الحقائق (من خـلال تصوراتك)[٢]، وترتبط هــذه التصورات بعمق بالعبارات التي تختارها.

يدقـق المفكرون الناقدون بشــكل كبير في اختيار كلماتهـم، فعندما يقول أحد منهــم: "*أحبـك*" يمكنــك رؤية الحــب واضحًا بسهولــة في تصرفاتهــم تجاهك، وعندمــا يقول أحدهم: "أحاول أن أعيش *حيــاة مدروسة*" يمكنك رؤيته يعيش أكثر وأكثـر بعقلانية على مر الزمن، ويحاول المفكرون الناقدون أن يعكسوا أو يتصوروا فــي عقولهم ما يحدث في الحقيقة، ويحاولــون استخدام العبارات التي تستأثر بما يحــدث في الحقيقة، ويتحكمون فــي سلوكهم من خلال العبــارات التي يختارونها، وذلك مثل قولك: "أنا المسئول عن حياتي"، "أتخذ القرارات التي تحدد مستقبلي"، "أنا رُبّــان *سفينتي*". إنهم يعرفون أن خداع النفس يجعلهم يتصورون أشياء بطرق تخدم اهتماماتهم أكثر من خدمة الحقيقة.

انتبه لـ...

...ســوء استخــدام الكلمــات، ولاحــظ عندمــا يستخــدم النــاس العبــارات لخدمة مصالحهم وللاستفادة منهــا، وعندما يستخدمون عبارات بطرق لا تتناسب مع ما يحدث في الواقع، وابحث عن تفسيرات لا تبدو دقيقة أو منطقية، وافحص الكلمات التــي تختارهــا. هل تختار الكلمات لتحدد أشياء تحصــل على المزيد منها لنفسك بأنانيــة؟ لفهم أفضل للمواقــف وللأشخاص، قم بشكل عقلانــي بتجريد العبارات مــن الأشياء لتحاول رؤية ما يحدث هناك، هذا ويقــول لنا علماء الدلالات اللفظية العامــة: "*الكلمة ليســت هي الشيء*"، فعندمــا نفطن لذلك تكون عندنــا أداة قوية لاكتساب القدرة على التحكم في تعريفاتنا وفي حياتنا.

---

٢ قــد يساعدك هنا التعرف علــى أن مفهوم المفهوم عبارة عن مفهوم صعب فــي تعليمه، ويجب أن نستخدم أفــكارا لشــرح أفكار أخرى ونعتمــد على المفاهيم في فهم مفاهيم أخرى: ومــن هنا نجد الطبيعة المعقدة للمــادة المقدمــة في هذا اليــوم (أو هذا الأسبوع)، ويمكنــك الرجوع إلى مسرد الكلمــات الموجود في آخر الكتاب لتعرف معنى المفهوم كنقطة بداية، ويمكنك أيضًا الرجوع للقراءات المرشحة في آخر هذا الكتاب، وللمزيد ارجع إلى كتاب جون ويلسون *Thinking with Concepts1970*.

إستراتيجيات لمزيد من الحرص عند اختيار الكلمات:

- عندما تكون على خلاف مع شخص ما فلتحدد بدقة قدر الإمكان (بحسن نية) وجهة نظر ذلك الشخص، وانتبه إلى الكلمات التي تستخدمها لوصف وجهة نظره أو نظرها، وحدد الكلمات المختلفة التي قد تكون أفضل في الإلمام بوجهة النظر تلك، واعرض ما تقوله على هذا الشخص الذي تختلف معه إذا أمكنك ذلك، واسأله هل العبارات التي استخدمتها قد ألمت بوجهة نظر هذا الشخص، وإذا لم تفِ بالغرض فعليك إعادة تكرار وجهة النظر حتى يقتنع الشخص الآخر.
- وانتبه إلى نفسك عندما تستخدم كلمات بطرق غير منطقية أو بطرق تخفي ما يحدث بالفعل في تفكيرك، ما الذي تخفيه؟ وما الذي تحاول عدم رؤيته في تفكيرك؟ وما الذي تحاول عدم مواجهته بشأن شيء ما في حياتك؟ فعلى سبيل المثال نجد أن الأشخاص الذين يشعرون بالوقوع في الشَّرَك في مواقف عملهم، يستخدمون عادة لغة في الأساس تجعلهم يظلون واقعين في الشَّرَك نفسه، فبدلاً من استخدام عبارات توقعك في الشَّرَك فلتستخدم العبارات التي تحررك، فبدلاً من أن تقول: "لا يوجد شيء يمكنني فعله حتى أغيِّر موقفي"، فلتقل: "يوجد شيء ما يمكنني فعله لتغيير موقفي، إنني أحتاج فقط إلى اكتشاف ما هو هذا الشيء وأبدأ في التحرك في ذلك الاتجاه". فالطريقة الأولى من الحديث سوف توقعك في الشَّرَك، أما الثانية فسوف تحررك".
- وانتبه إلى الطريقة التي يستخدم بها الآخرون العبارات، ولاحظ عندما يستخدمون هذه الكلمات بطرق غير قابلة للتبرير المنطقي في السياق.
- وانتبه إلى الطريقة التي يستخدمها الآخرون لتجعلهم يحصلون على ما يريدون بدون التفكير في آراء الآخرين، (مثال ذلك عندما يقول بعض الأشخاص إنهم "يحتاجون" إلى أشياء عندما "يريدون" فقط بالفعل تلك الأشياء، وهذه ظاهرة شائعة في الدول الرأسمالية حيث تؤدي إلى الزيادة في إنتاج منتجات معينة وتبديد موارد الأرض".
- ولتلاحظ عندما يستخدم الناس الكلمات بطرق مهينة.

- عند الاختلاف مع شخص ما بدلاً من إعطاء تفسيرك (تصورك) للموقف، عليك فقط تقرير الحقائق، وبدلاً من قول: "إنك دائمًا تفعل س ولا تفعل ص"، فلتقل: "هذا ما أراه يحدث في هذا الموقف، وهنا تكمن الحقائق، وهل تتفق مع الحقائق كما قررتها؟ وما أفضل طريقة معقولة لتفسير هذه الحقائق؟ كن منفتحًا للاحتمال القائل إنك تسيء تمثيل الحقائق بينما تمارس هذا التمرين وخاصة إذا انغمس فيها حبك لذاتك.
- حاول أن تكون واعيًا تمامًا لاختيار كلماتك، واجعل كل كلمة تقولها تمثل الحقيقة أو الموقف قدر الإمكان، ولاحظ كيف أن عددًا قليلاً من الناس لديهم هذا المستوى من التحكم في كلماتهم، وكذلك أفكارهم ونوعية حياتهم.

اليوم الرابع عشر

إذا اعتقدت أنك أصبحت مفكرًا ناقدًا فلتفكر مرة ثانية

"ما نتمنى فعله دون عناء، يجب أن نتعلم أولاً أن نفعله بعناية".
- صامويل جونسون

من أعظم العوائق في إنشاء مجتمعات ناقدة منصفة هو أننا جميعًا نرى أنفسنا مفكرين ناقدين منصفين، ونرى أنفسنا كذلك عندما نصل إلى ذلك كمصدر للحقيقة المطلقة وبعبارة أخرى نقول: "لكي تصل إلى الحقيقة عليك فقط أن تسألني". حيث نفترض أن طريقتنا في التفكير هي الأفضل، وأن قيمنا هي الأعلى وأن وجهة نظرنا هي المقربة أكثر، فيرى الجمهوريون والديمقراطيون أنهم متساوون في أنهم مفكرون ناقدون، فالملحدون والمؤمنون والمعلمون والمديرون والعاملون وأصحاب العمل والزوج والزوجة والوالدان والأطفال، الكل يعتقد نفسه مفكرًا ناقدًا.

إن الرغبة في قلة الفطنة إلى جهلنا - كما وضحنا بالفعل - تعد جزءًا من التفكير البشري، وكل شخص لديه هذه الرغبة مهما اختلف مستوى مهارته ومقدرته الفكرية، وجميعنا نتشابه في هذه الظاهرة بداية من الأطباء والعلماء المدربين بمهارة عالية حتى عمال المصانع والمزارع.

ورغم أن التفكير الناقد يتطلب ممارسة يقظة والتزامًا شديدًا - كما يحدث عند تنمية أية مهارة معقدة - فيميل الناس إلى اعتقاد أن تفكيرهم جيد بما يكفي بدون ممارسة، وبسهولة يعترف أغلب الناس بأنهم يعرفون قليلاً أو لا يعرفون شيئًا عن عزف الكمان لأنهم لم يدرسوا ذلك ولكنهم لا يتخذون النظرية

نفسهـا فـي التفكير، لم يقولوا إنهـم يعرفون القليل أو لا يعرفـون شيئًا عن التفكير لأنهم لم يدرسوه، على العكس فإنهم بشكل غير ناقد يدافعون عن تفكيرهم.

وتكمن المشكلة في أن التفكير وثقافة التفكير الناقد المنصف لا تتم دراستهما بشـكل كاف في المجتمعات البشريـة، ومن النادر مناقشة التفكيـر الناقد كذلك، ومصطلـح التفكير الناقد قـد انتشر ولكن من النادر أن يتـم التحري عنه بطريقة صحيحـة، وإذا طلبـت من أغلب النـاسـ أن يعرفوا التفكير النـاقـد فقد لا يقدمون شيئًـا أقـل أو أكثر من الفراغ، وقد يعطونك إجابة متحيزة أو غامضة، وقد يرون أن التفكير الناقد عبارة عن شيء مثل طريقة صياغية لحل المشكلات.

وانتبـه إلى التفكير الناقد علـى أساس أنه شيء يمكنك فهمه بشكل ناقص لأنه توجـد دائمًـا طبقة أخرى منـه، وبعبارة أخرى، يجـب أن يتم فهـم التفكير الناقد علـى أنه شـيء نطمح إليه ولكـن لا يمكن تحقيقـه بالكامل، لأننا مفكـرون ذاتيون واجتماعيون على نطاق واسع فلا يمكننا أن نكون مفكرين ناقدين مثاليين.

انتبه لـ...

...استخـدام مصطلح "التفكير الناقد"، ولاحظ كيف يستخدمه الناس في الغالب فيمـا يتصل بما يؤمنون به بالفعل، رغـم أن معتقداتهم ليست سليمة، ولاحظ كيف أنـه من النـادر أن يشرح النـاسـ تصورهم عن التفكير النـاقـد، وكيف يميل النـاس إلـى افتراض أن تفكيرهـم معقول رغم أنه غير منطقي، ولاحظ كيف أن الناس في المهن يفترضون عادة وبشكل تلقائي أن مَن في مثل مهنتهم أو القسم الذي يعملون به يفكرون بطريقة ناقدة.

إستراتيجيات لمواصلة التطور كمفكر ناقد:

- ضـع قائمة لجميع المجالات فـي حياتك التي يمكن أن تقول فيها إنك مفكر ناقـد، وفي كل واحدة من هذه الجوانب حـدد مواطن الضعف في تفكيرك، وإذا لم تجد أي ضعف فتعمق أبعد من ذلك.
- ضع قائمة لجميع المجالات في حياتك التي يمكن أن تقول فيها بشكل قاطع إنـك لست مفكرًا ناقدًا أو النواحـي التي لست جيدًا فيها في التفكير الناقد

مقارنـة بالمناطق الأخرى، وحـدد بدقة ما الخطأ في تفكيـرك، وتَذَكَّرْ أنه كلما وضعت العديد من التفاصيل زاد احتمال تحديد المشكلات ومواجهتها.

- ولاحظ عندما يستخدم الآخـرون مصطلح "التفكير الناقد"، واسألهم عن تعريفهم للتفكير الناقد لترى ما إذا كان يبدو قطعيًّا أم لا.
- روِّض نفسك لتكون مفكرًا ناقدًا غير مكتمـل على أحسن وجه، ولكن يلتزم بالتحسن التدريجي على المدى الطويل.
- سجِّـل في مفكرتـك اليوميـة أو اكتـب رسالة لنفسـك يقول فيهـا الجانب العقلانـي منك: "نظريًّـا أريد أن أكون مفكـرًا ناقدًا، وأريـد أن أتحكم في أفـكاري ومشاعـري ورغباتـي، ولكننـي لا أزال أجد نفسي أفعـل... لا أزال أتـورط في السلوكيات غير المنطقية التالية... أستمر في ... ومع ذلك أبدأ في ملاحظة..."

اليوم الخامس عشر

كن منصفًا ولا تكن أنانيًّا

"الأنانيـة عبارة عـن عيب مذموم لا يغفـره شخص عندما يراه في الآخريـن، ولا يوجد شخص خال من هذه العيوب".

ـ إتش. دبليو. بيشر

إن التفكيـر البشـري عبـارة عن خدمة ذاتية طبيعيـة أو أنانية، والأنانية عبارة عن ميـل إنساني فطري لا يتـم تعلُّمه (رغم أنه يمكـن أن تشجعه أو ترفضه ثقافة الشخص أو جماعتـه التي ينتمي إليها)، ويميل البشر بشـكل طبيعـي إلى التطلع إلـى ما هو "رقم ١"، ويعني ذلك أننا غير منصفين لأشخاص "٢" و"٣".

ولا يجبـر الشخصـ على البقـاء أنانيًّا، فمن الممكن أن تتطـور كشخص عادل ومفكر، وتستطيع أن تتعلم مخ إلى رغبات الآخرين واحتياجاتهم وحقوقهم عنايتك، ولست بحاجة إلى أن "تخدع نفسك" لتكون عادلاً.

فعندما تفكر بإنصاف، تنتبه إلى حقوق الآخرين واحتياجاتهم على أنها مساوية لذاتك، حيث تمتنع عن متابعة رغباتك عندما يستلزم التنافس العادل ذلك، وتتعلم كيفيـة التغلـب على أنانيتـك، وتتعلم كيفية تخطـي وجهة نظرك إلـى وجهات نظر الآخرين، وتقيم الإنصاف في متابعة شخصية جديرة بالاحترام ومميزة.

انظر صفحة ٢٣ لتقرأ مزيدًا من الشرح عن عدم التحيز.

انتبه لـ ...

...الأنانية - اليوم في نفسك وفي الآخرين، وانتبه إلى الطريقة التي يبرر بها الناس في الغالب أنانيتهم، ولاحظ كيف يعترض الناس عادة على أنانية الآخرين، وانظر بإحكام إلى الدور الذي تلعبه الأنانية في حياتك، ولاحظ مدى صعوبة أن تكون عادلاً مع من تعلمت اعتبارهم "شرًّا"، ولاحظ مدى صعوبة تحديد سلوكك الذاتي غير العادل (لأن العقل يخفي بطريقة طبيعية ما لا يريد أن يواجهه).

إستراتيجيات للتطور كمفكر منصف:

- تَعَرَّفْ من جديد وكل يوم أنك مثل كل شخص متمركز حول ذاتك *بالفطرة* وأنك مثل كل شخص مهتم بالطريقة التي يمكن بها أن يخدمك العالم وكل شيء فيه، إنه فقط من خلال وضع هذه الفكرة في طليعة تفكيرك يمكنك البدء في التحكم في أنانيتك ورغبات التمركز الذاتي.
- كن على أُهبة الاستعداد حتى تمسك نفسك عند وجود تصرف عقلي لخداع النفس، مثل تجاهل وجهات نظر الآخرين، وتذكرْ أن جميع البشر مشاركون في خداع الذات، وهناك عدد استثنائي من البشر يعترف بوجود تلك الرغبة في أنفسهم، ويعملون باستمرار من أجل التحكم فيها.
- وسجِّل كل مرة تقوم فيها بشيء أناني، وكافئ نفسك عند ملاحظة أنانيتك، ولا تحررْ نفسك من الشرَك، واستهدف الأعذار التي تستخدمها لوضع تبرير منطقي لسلوك خدمة المصالح الذاتية، وقم بالتدوين بالتفصيل كيف ومتى تكون أنانيًّا، ثم دوِّن وجهة نظر هؤلاء المتأثرين بأنانيتك، وادرس كيف يمكنك تجنب هذا السلوك في المستقبل عند المرور بمواقف مماثلة، ويمكنك استخدام التخطيط التالي لتسجل الأحداث الأنانية:
  - اليوم كنتُ أنانيًّا بالطريقة التالية...
  - تفكيري الأناني (ولكن غير المعلَن) كان كما يلي... كن أمينًا قدر الإمكان، ولا تسمح لعقلك بالفرار من خلال خداع الذات بينما تقوم بتفصيل تفكيرك.
  - لقد أثرت أنانيتي في الشخص أو الأشخاص التالين بالطريقة/الطرق التالية...

- في المستقبل يمكنني أن أتجنب أن أكون أنانيًّا أو متمركزًا حول ذاتي في موقف مماثل من خلال التفكير والتصرف بالطرق المنطقية التالية....
- استغل كل فرصة ممكنة حتى تفكر بشكل موسع في القضايا التي تنطوي على وجهات نظر متعددة، وافترض أن عقلك سوف يميل لدعم أية وجهة نظر تتمسك بها في أي موقف، واضغط على عقلك إذا كان ضروريًّا في اعتبار طرق أخرى وثيقة الصلة بالموضوع للنظر إلى القضية أو الموقف (ولتمثيل وجهة النظر هذه بدقة بدلاً من طريقة محرفة).

أسئلة يمكنك طرحها لكي تقوي الإنصاف في تفكيرك:

- هل أنا منصف لـ... حتى الآن؟
- هل أضع *رغباتي* فوق حقوق الآخرين *واحتياجاتهم*؟ إذا كان الأمر كذلك، فإلى أي مدى أكون دقيقًا بعد ذلك، وما الحقوق والاحتياجات التي أتجاهلها أو أنتهكها؟
- متى أفكر في الطريقة التي أعيش بها، وكم مرة أضع نفسي في أحذية الآخرين؟
- هل لديَّ مصلحة ذاتية في رؤية الحقيقة في هذا الموقف؟ وإذا كنت أواجه الحقيقة فهل سأضطر إلى تغيير سلوكي؟
- هل أفكر بصورة عامة كافية لأكون عادلاً؟ وكم عدد وجهات النظر البديلة التي استكشفتها؟ وما وجهات النظر القومية والدينية والسياسية والأيديولوجية والاجتماعية التي أخذتها في الاعتبار؟
- ما أنواع المواقف التي أكون فيها أنانيًّا؟ هل مع زوجتي أم أطفالي أم أصدقائي أم زملائي في العمل؟

اليوم السادس عشر

تَحَكَّمْ في انفعالاتك

"الانفعال ينقلب على نفسه ولا يؤدي إلى فكرة أو تصرف. إنه عامل من عوامل الجنون".

ـ جيه. ستيرلينج

عادة ما يتحير الناس بشأن الدور الذي تلعبه الانفعالات في حياتهم، فعلى سبيل المثال في ثقافتنا يضعون الناس ضمن إحدى فئتين؛ المفكرين أو الشاعرين بالأشياء، وبناء عليه فقد يطلقون هذا التصريح: "تكمن المشكلة في علاقتنا في أنك مفكر وأنا أشعر بالأشياء، فأنا شخص انفعالي أما أنت فلست كذلك، والخلاف بين المفكرين والشاعرين بالأشياء عبارة عن خطأ مفاهيمي، إننا كبشر جميعنا يفكر ويجرب الانفعالات خلال اليوم وكل يوم".

في هذه اللحظة تفكر في شيء ما وتشعر بشيء ما وتكتب شيئًا ما، حيث تفكر فيما تقرأ وتشعر بانفعال معين ينبع من تفسيرك للأفكار التي تقرؤها، وأنت محفز للقراءة أو عدمها وتعطي طريقة التفكير وما تشعر به، ويحدث هذا مرة تلو أخرى طوال اليوم.

المعرفة (التفكير) والتأثير (المشاعر والرغبات) عبارة عن جانبين لعملة واحدة، فعلى سبيل المثال إذا فكرت في أن شخصًا ما كان غير عادل معك، فستشعر بانفعال سلبي (مثل الغضب أو الاستياء) تجاه هذا الشخص، ويحدث الشعور في العقل كنتيجة للطريقة التي تفكر بها في الموقف، ومن ناحية أخرى يمكن بنجاح أن تؤثر المشاعر على التفكير وتقوده. فعلى سبيل المثال إذا كنت غاضبًا بشأن شيء تعتقد أنه غير عادل، فإنه يمكن أن يقودك للتفكير فيما يمكن أن تفعله لتمحو هذا الظلم.

إن المشاعر والانفعالات عبارة عن جزء أساسي من بنيتك، فيمكن أن تتسم بالإيجاب أو السلب وتشير إلى ما إذا كنت تدرك الأفكار في ضوء إيجابي أو سلبي، ويمكن تبريرها أو عدم تبريرها، والطريقة التي تتعلق فيها بانفعالاتك يمكن أن تشكل فرقًا كبيرًا في نوعية حياتك، فيمكن أن تدعم الانفعال الناشئ أو تحرِّمه، ويمكنك استخدام انفعالاتك لتقودك للصواب أو الخطأ، وبينما تقوم بفحص انفعالاتك بعناية يمكنك دراسة التفكير الذي يفسرها، وتستطيع مهاجمة التفكير الذي يؤدي إلى ألم انفعالي غير منتج ذاتيًّا، وتستطيع التحكم في انفعالاتك عن طريق السيطرة على التفكير الذي يسبب هذه الانفعالات.

انظر الصفحات ٢٤-٢٧ لتشاهد الأشكال المفيدة عن هذه الفكرة.

انتبه لـ...

...المشاعر والانفعالات، بما فيها انفعالاتك وانفعالات الآخرين، وانظر على المظهر الخارجي إلى الانفعالات التي تستطيع أن تراها بسهولة، وانظر إلى ما وراء المظهر الخارجي إلى الانفعالات التي قد تنكر أنك تشعر بها، ولاحظ الطريقة التي يبرر بها الناس انفعالاتهم بينما يعترضون في الغالب على انفعالات الآخرين، ولاحظ كيف أننا نميل إلى إبطال انفعالات الآخرين الذين نعتبرهم دوننا أو من لا نتشارك آراءهم، وانظر بحرص إلى الدور الذي تلعبه الانفعالات في حياتك، وأدرك أنه حتى الانفعالات يمكن أن تؤدي دورا مهمًّا في تطورك، وإذا فعلت أشياء لتؤذي نفسك فإنه يجب أن تشعر بالسوء حيال ما تفعله، ولا تربك شعور الوعي الصحي مع الانفعالات الذاتية، وفي كل مرة تشعر فيها بالانفعال السيئ فلتتوقف وتسأل نفسك: "لماذا؟" وما الأفكار أو التصرفات التي تؤدي إلى هذا الشعور؟ وقرر أن تهاجم التفكير غير المثمر بالتفكير المثمر الذي يجب أن يؤدي إلى مشاعر مثمرة.

إستراتيجيات للسيطرة على حياتك الانفعالية:

- ابدأ في الانتباه إلى الانفعالات التي تمارسها بانتظام، وفي كل مرة تمارس فيها انفعالاً سلبيًّا اسأل نفسك: "ما التفكير الذي يؤدي إلى هذا الانفعال؟" وانظر هل يمكنك تحديد بعض من التفكير غير المنطقي الذي يكمن وراءه هذا الانفعال، وإذا كان الأمر كذلك فلتهاجم هذا التفكير بتفكير أفضل وأكثر عقلانية، وفي أحد الأوقات عليك القيام بالتأثر بالتفكير الجديد ويجب أن يبدأ انفعالك بالتغير وفقًا لذلك.
- إذا كنت تمارس انفعالات سلبية متكررة في حياتك فانظر بحرص إلى ما يسبب هذه الانفعالات هل هو أنت؟ هل يؤدي تفكيرك غير المنطقي إلى سلوك غير مثمر؟ هل تواجه علاقة مختلة وتحتاج إلى الخروج منها؟ هل هذه وظيفتك؟ حتى تواجه بشكل مباشر المشكلات في حياتك التي تسبب الانفعالات السلبية، وحتى تفعل شيئًا لتغيير الموقف، ستظل الانفعالات السلبية في التراجع، وعليك الحصول على أساس الانفعالات ولا تتجاهل القضايا حتى تكون قد تعاملت بشكل كامل مع المشكلات، وهاجم عقلك بالتفكير الذي يؤدي إلى السلوك المثمر والانفعالات الإيجابية.
- لتركز أكثر على انفعالاتك عليك الكتابة عنها، واستهدف الانفعالات السلبية في مفكرتك، واستخدم التخطيط التالي:
  - التفكير السلبي الذي أشعر به هو....
  - السبب الذي يجعلني أشعر بهذا الانفعال السلبي هو....
  - التفكير (أو الموقف) الذي أحتاج إلى تغييره لكي لا أشعر بهذا الانفعال السلبي هو....
  - وإليك طريقة أكثر فائدة يمكن أن تساعد على التفكير وهي أن تسأل نفسك: "إذا غيرت الطريقة التي أفكر بها، فهل ستتغير مشاعري بالطرق التالية....؟"

تركز هذه الإستراتيجية على الانفعالات السلبية، ومن خلال تحليل ما يؤدي إلى ظهور هذه الانفعالات السلبية، تستطيع أن تحدد المشكلات في تفكيرك وفي سلوكك، وإذا لم تواجه العديد من الانفعالات السلبية فإنه يوجد عدد من الأسباب

وراء عدم قيامك. وعلى سبيل المثال قد تعيش أنت الحياة المنطقية بشكل مسيطر وبنــاء عليه فقـد تمارس الانفعــالات الإيجابية التي تـؤدي إلى حيــاة منطقية غير أنانية، أو ربما تكون راضيًا وسعيدًا بحياتك لأنك جيد في التلاعب بالآخرين (في الحصــول على ما تريـد بدون الاضطرار إلــى التغيير)، وعلى سبيــل المثال يشعر الشخص المسيطر الناجح بالانفعالات الإيجابية بشكل أساسي (انظر اليوم السابع عشر "تَحَكَّمْ في رغباتك")، إنه متروك لك لتحدد الحقيقة عن حياتك الانفعالية.

اليوم السابع عشر

تَحَكَّمْ في رغباتك

"ليس حرًا من لم يستطع التحكم في نفسه". _ فيثاغورس

إذا أردت أن تسيطر على حياتك فعليك السيطرة على الرغبات التي توجه سلوكك، وبطريقة أخرى سيكون من السهل جدًّا أن تتبع الرغبات غير المنطقية وهي الرغبات التي تدمر النفس أو تضر الآخرين مثل الرغبة في السيطرة، وإذا لم تقيِّم بكفاءة وتنتقد ما تريد، فسوف تنهي ملاحقة الرغبات التي لا معنى لها دون أن تعرف السبب وراء ذلك.

عندما تتطور كشخص مفكر منعكس على ذاته، يمكنك التمييز بين الرغبات التي تحمل معنى وتلك التي لا تحمل معنى، وبين الرغبات التي يمكن تبريرها وتلك التي لا يمكن تبريرها. إنك تعمل لرفض الرغبات التي تؤدي إلى المعاناة، وتعطل العادات التي تشجع الرغبات التي تدمر النفس، وتقوم بتأسيس عادات تفضي إلى حياة مرضية، وأدرك أن المعاناة الكبيرة تنشأ عن الملاحقات مطلقة العنان للجشع والسلطة والاستحسان، ويمكنك بحرص مراقبة هذه الرغبات الإنسانية في نفسك التي تعتبر طبيعية ولكنها ضارة. إنك تبسط حياتك، ويتم إدراك هذه الرغبات غير العقلانية بشكل كبير في مستوي اللاوعي في التفكير، وتعمل على إخراجها إلى النور لفحصها، وتصوغ بوضوح أغراضك وأهدافك وبواعثك لذلك يمكن أن تقيمها بطريقة أكثر سهولة.

ومن المهم أن تدرك أن الرغبات تلعب دورًا فيما يتعلق بالأفكار والمشاعر، وحيثما تتوافر لديك الرغبة يقودك تفكيرك إلى هذه الرغبات، وتجرب الشعور عندما تعمل وفقًا لهذه الرغبات، فعلى سبيل المثال عندما ترغب أو تريد أن تنتقل إلى وظيفة مختلفة فلتفكر في أن تلك الوظيفة ستكون أفضل من وظيفتك الحالية

بطريقة أو بأخرى، وعندما تبدأ العمل في الوظيفة الجديدة تشعر ببعض الانفعالات كنتيجة لتلك الوظيفة (على سبيل المثال مثل الرضا أو عدم الرضا والقبول أو الإحباط)، عندما تشعر بالاستياء قد تقوم بإعادة التفكير في قرارك، وقد تحاول الرجوع إلى وظيفتك القديمة وهكذا تصير الأمور.

وكل من الوظائف الثلاث للعقل: الأفكار والمشاعر والانفعالات تتفاعل باستمرار وتؤثر على بعضها بعضًا، ويفهم المفكرون الناقدون العلاقة الموجودة بين الأفكار والمشاعر والرغبات، ويقيمون بشكل روتيني الرغبات التي توجه سلوكهم، ويحللون التفكير الذي يجعل هذه الرغبات تنهض.

انظر الصفحات ٢٤-٢٧ لرؤية الرسوم البيانية المهمة.

انتبه لـ...

رغبات اليوم بما فيها رغباتك ورغبات الآخرين، ولاحظ كيف يتبع الناس الرغبات غير المنطقية وحدد: أي من رغباتك تقوم بالاعتراف بها وأي منها تخفيها، ولاحظ إلى أي مدى يحاول الناس عادة تبرير الرغبات التي تخدمهم، ويعترضون على الرغبات التي تخدم الآخرين، وانظر بشكل عام إلى الآثار الناجمة عن الرغبات في حياتك، وكل ملاحقة لها سعرها، ولاحظ كيف أن الجري وراء الثروة والسلطة والوضع الاجتماعي والشهرة يؤثر على نوعية حياتك سواء لك أو للآخرين، حيث تنتج المعاناة والظلم عنهما، ولن تكون شخصًا عادلاً أو منطقيًّا إذا اتبعت الرغبات الأنانية أو غير العقلانية.

إستراتيجيات للتحكم في رغباتك:

- واعلم أن كل سلوك تقوم به يقوده غرض أو رغبة، واكتب قائمة بكل سلوك تقوم به يؤدي إلى الخزي أو الألم أو المعاناة أو يسبب خللًا بطريقة ما أو بأخرى (لنفسك أو للآخرين)، ولكل سلوك تكتبه في قائمتك اكتب شرحًا مفصلاً عن الطريقة التي قمت بها بهذا السلوك، واطلب تفسيرًا لكل منها: ما الذي يدفعك إلى ذلك؟ وقد تقوم بإبراز ذلك هنا؛ لأن عقلك الأناني يحاول إقناعك بأنه ليست لديك أية رغبات غير عقلانية.

- فَكِّرْ في الآثار الناجمة عن كل سلوك قد أدرجته في القائمة، واكتب تفصيلاً عما يحدث أو قد يحدث كنتيجة لكل سلوك، وكن محددًا قدر الإمكان ومرة أخرى لا تختبئ من الحقيقة.
- وقم بـإدراج بعض الأشياء التي يمكنك فعلها لتغير سلوكك المختل (وتذكر أن سلـوكك ينبـع من رغباتك)، ومـن المحتمل أن يتأثـر سلوكك بموقفك، وفَكِّـرْ في هذه الأسئلة: هل تحتاج إلــى تغيير بعض الأشياء في موقفك؟ هل تحتـاج إلى أن تتحرك؟ هل تحتاج إلى الخروج من علاقة سيئة؟ هل تحتاج إلــى أن تتعلم إستراتيجيات موجهة أفضل؟ هل تحتـاج إلى أن تقرأ الأفكار الموجـودة في هذا القسم مرة كل أسبوع حتى تتذكـر إستراتيجيات مفيدة لاستهداف الرغبات غير المنطقية؟
- اكتــب خطــة مفصلة لتغييــر سلــوكك المختل، وكلمــا أدرجــت المزيد من التفاصيل كانت خطتك مفيدة.

اليوم الثامن عشر

لا تسيطر على الآخرين ولا تكن زعيمًا

إن الهيمنة على السلوك تستلزم التحكم في القوة ضد الآخرين أو استخدامها لخدمة مصالحك بصرف النظر عن حقوق الآخرين واحتياجاتهم، ويمكن أن نسمي ذلك تصرف "من يحب الزعامة"، وتنشأ العديد من المشكلات في الحياة الإنسانية من رغبة البشر في السيطرة على الآخرين، ويتضح ذلك في هؤلاء الذين يتنمرون. والهيمنة عادة ما تكون غير مباشرة وبناء عليه يصعب كشفها، والهيمنة البشرية فيما يتعلق بتأثيرها تلعب دورًا في المجتمع الحديث، وفي بعض المستويات تضر الهيمنة بالأشخاص الذين يتم التحكم فيهم، وتنتج المعاناة الضخمة من هذه الرغبة.

"البغض والرثاء هما القوة والحياة لهؤلاء الذين يريدون من الناس أن يخافوهم بدلاً من أن يحبوهم". ـ كورنيلوس نيبوز

ولسوء الحظ نجد أن هؤلاء الذين يهيمنون بنجاح على الآخرين وهؤلاء الذين لا يجعلون الآخرين يفعلون ما يريدون من خلال السيطرة المباشرة أو النفوذ أو التلاعب يمكن أن يكونوا من بين الأشخاص الأقل احتمالاً للتغيير، وهذا صحيح لأن المسيطرين الناجحين يميلون إلى الانفعالات الإيجابية، وغالبًا ما يرون الأشياء تصير بشكل جيد بالنسبة لهم، ويحبون حياتهم ويميلون إلى التفكير في أن علاقاتهم جيدة بشكل عام (حتى لو كان المشتركون في هذه العلاقات غير سعداء)، وإذا كنت هذا الشخص فستضطر إلى العمل بطريقة أكثر جدية للتغيير (أكثر من الشخص الذي يمارس نتائج سلبية لسلوكه أو سلوكها المسيطر)، وستضطر إلى التغيير ليس لأنك تواجه ألمًا انفعاليًّا أو مشكلات واضحة في علاقتك بالآخرين ولكن لأنك تعرف الطبيعة غير الأخلاقية للهيمنة على السلوك.

لا يريد الأشخاص العقلانيون الهيمنة على الآخرين، حتى عندما يعتمدون على ذلـك أو حتى لو استفـادوا بشكل شخصي من تحكمهم فـي السلوك، فقد يفضلون التخلـي عن شيء بأنفسهم على قيامهم بإحـداث ضرر للآخرين ليحصلوا على ما يريـدون، وبينمـا تقوم بتطوير قدراتـك العقلانية، تصبح أقـل هيمنة وأقل عرضة للتحكم في الآخرين.

انظر الصفحات ٢٨-٣١ لتشاهد الرسوم التوضيحية التي تساعدك.

انتبه لـ...

...السيطرة على سلوكك وسلوك الآخرين، وانتبه عندما يقوم الأشخاص باستخدام لغـة للهيمنة والتحكم في الآخرين، واكتشف الفروق بين ما يقولونه وما يقصدونه، وقـم بدراسة سلوكك لتحـدد متى ولمن تميل إلى السيطـرة عليه، هل أنت شخص "ناجح"؟ وهل هذا يستحق ذلك؟ وهل تعرف أي شخص يسيطر بشكل روتيني على الآخرين؟ بالطبع هناك بعض الحالات عندما يكون من الضروري للشخص أن يقوم بالتحكم وأن يفعل ذلك *بعقلانية* (مثلما يحدث مع قبطان السفينة أو أحد الوالدين عندما يقوم بمراقبة طفله الصغير)، ومن ناحية أخرى فإن سلوك الزعامة موضوع لممارسـة النفوذ على الآخرين لخدمة مصلحـة الشخص أو حصول الفرد على ما يريد.

إستراتيجيات لتصبح أقل استبدادًا:

- حـدد مواطن حياتـك التي تحاول فيها بطريقة غيـر عقلانية أن تتحكم في الآخريـن، وهـل تفعل ذلك فـي المنزل أم فـي العمل أم مـع زوجتك أم مع والديك أم أطفالك؟
- فكر في النتائج، وهل تنجح بالفعل في الحصول على ما تريد؟ وإلى أي مدى يـؤدي ذلك إلـى الشعور بالرضا؟ وإلـى أي مدى يؤدي إلـى الإحباط؟ وهل يستحق هذا كل ذلك؟

- ولاحظ الطريقة التي يحاول بها الناس تبرير الهيمنة على الآخرين، ولاحظ الأسباب التي يقدمونها، وابحث عن الأسباب الفعلية، وراقب النتائج المعتادة للهيمنة في مواقف مختلفة.
- إن الهيمنة السياسية والاقتصادية والقانونية شائعة في التاريخ الإنساني، ودائمًا يراها من يقومون بها على أنها مبررة وضرورية. قم باستكشاف الأفراد والجماعات الذين يستثمرون الطاقة والموارد في التحكم في الآخرين، ولاحظ كيف أنه في العادة يتم تبرير سلوك "الهيمنة" على أنه "دفاع عن النفس" أو "في مصلحة الشخص الواقع أو المجموعة الواقعة تحت تأثير الهيمنة".
- وعليك إدراك أنك إذا لم تستطع تحديد أي جزء من حياتك تقوم فيه بالسيطرة على الآخرين بشكل غير مناسب، فإما أن تكون واقعًا بشكل كبير تحت تأثير خداع النفس أو تميل إلى الخضوع عندما تسعى بشكل للحصول على ما تريد. انظر إلى اليوم التاسع عشر: "لا تسيطر على الآخرين ولا تكن زعيمًا"، فالهيمنة والخضوع الأنانيان وجهان لعملة واحدة.

لا تكن منقادًا ولا من المهضوم حقهم

"الإذعان هو سجَّان الحرية وعدو التقدم". ـ جون إف. كينيدي

إن الشخص الذي يلعب دور المنقاد هو الذي يرضخ لهيمنة شخص آخر أو أشخاص آخرين ليحصل على شيء يقدره بشكل أنوي، مثل الإحساس بالأمن أو الشعور بالحماية أو القدرة على الترقي، فمثل هؤلاء الأشخاص يقايضون بحريتهم من أجل تحقيق تلك النهايات سواء (بشكل حقيقي أو خيالي)، والشخص المنقاد أو "المهضوم حقه" يتعلم فن العجز، وعادة ما تكون له بعض الصفات مثل الاستسلام أو الخنوع المصحوب في العادة بمشاعر الضعف والاستياء، ويكون للشخص المهضوم حقه بعض التأثير غير المباشر على الشخص الزعيم من خلال التذلل المتسم بالمداهنة، ومن المفارقات أن المنقادين المهرة يتحكمون أحيانًا في الزعماء، كما أن الخاضعين مثلهم مثل الأشخاص المهيمنين يمكنهم النجاح أو الفشل في تحقيق أهدافهم.

عادة ما يخضع الناس في بعض المواقف ويسيطرون في مواقف أخرى، وبعبارة أخرى يبدلون الأدوار في المواقف المختلفة، فعلى سبيل المثال يمكن أن يخضع الشخص في عمله ولكنه يهيمن في المنزل، أو يخضع أحد الزوجين للآخر ولكنه يسيطر على الأطفال، وفي أوقات أخرى يمكن أن يكونوا عقلانيين.

(الخاضع/ المسيطر (الهيمنة/ الخضوع) ما هي إلا أدوار نلعبها في حالات ومواقف مختلفة في الحياة وتؤدي إلى مزيد من القسوة والألم، ويتجنب الأشخاص العقلانيون لعب مثل هذه الأدوار، ويدركون أنماط الخضوع والسيطرة في أنفسهم

بقـدر وجوده، ويعملون على تجنبها، ويدركون أن هذه الرغبات سوف تظهر مرة تلو مرة في أفكارهم وفي سلوكهم.

إن مسايـرة القـرار الذي لا تتفق معه ليست بالضـرورة خضوعًا ذاتيًّا أو سلوكًا مستضعفًـا، فعلى سبيل المثـال عندما يعرف شخص آخر عن موقف أو قضية أكثر منـك ولست في موقف القيام ببحث المعلومـات بنفسك، فقد يعني ذلك أن تساير الموقـف، حتى رغم المعلومات القليلة التي تعرفها عن هذا الموقف مما قد يجعلك لا تتفق معه)، يلزمك أن تقرر في أي موقف متاح لك أو أية لحظة سواء كنت خاضعًا بشـكل ذاتي للآخرين أو كنت معترفًا بشـكل منطقي، فدائمًا ما يكون خداع النفس قوة مختبئة في العقـل البشري، فالتفكير الذاتي الخاضع أو المسيطر يكون مموهًا إلى حد ما على الأقل من خلال خداع النفس، وبناء عليه يبدو للعقل منطقيًّا.

لكـي تسيطـر على طبيعتك الخاضعة ووفقًا لمدى ميلـك إلى هذه الرغبة عليك البدء بمراقبة سلوكك بشكل كبير عندما تكون مع الآخرين، هل تميل إلى موافقتهم بـدون أن تفكـر فيمـا إذا كان منطقيًّا لـك أن تفعل ذلك أم لا؟ هـل تستاء من هذا الفعـل بعد ذلك؟ هل تشعر بأن شخصًا ما آخر قد تحكم فيك؟ إنه فقط من خلال جعل تفكيرك وسلوكك التابعين أمام أفكارك ستكون قادرًا على السيطرة على هذا الفعـل وتغييره، وإذا كانت لديك رغبة خضوع قوية تهيأت منذ وقت طويل فلتقاتلها بصلابة.

انظر الصفحات ٢٨-٣١ لتشاهد الرسوم التوضيحية المفيدة.

انتبه لـ...

...سلـوكك الخاضـع وسلـوك الآخريـن الخاضع، ومن أهـم الصفـات التي تميز الخضـوع هـي الامتثال الذي يعتبر ظاهـرة شائعة في الحيـاة البشرية، لذا فانظر عـن قـرب إلـى تصرفك فـي المواقف التـي تميل فيهـا إلـى الامتثال، وعـادة ما يشعـر الأشخاص الخاضعـون للآخرين بالاستيـاء، ولاحظ متى تكـون مستاء بعد "مسايـرة الآخريـن"، ومتى تخضع ضـد إرادتك، وهل تلاحظ نفسـك وأنت تفعل ذلـك، وهل تشعر بأنـك ضعيف أم تفكر فقط في أفكار سلبيـة؟ وربما تقدم تعليقًا تهكميًّـا أو وقحًـا، وقد تتصرف بطريقة سلبية أو عدائيـة، فلا تلم الآخرين عندما

يتحكمون فيك، فبدلاً من ذلك فلتكن على علم بأنك من تسمح لهم بذلك، وقررْ كيف توقف هذا الخضوع، ولاحظ أيضًا متى يخضع الآخرون في علاقتهم بك، وهل تستطيع تحديد ماذا يكونون بعد ذلك؟ هل يحصلون على ما يريدون من خلال سلوكهم الخاضع؟

إستراتيجيات لتجنب الخضوع غير المنطقي:

- حدد سلوك الخضوع في نفسك من خلال تحديد المواقف التي تميل فيها إلى مسايرة الآخرين بدون سبب معقول، وفي هذه المواقف قد تشعر بالاستياء تجاه دور الخضوع الذي تلعبه، وحتى استياؤك يكون غامضًا ولا تقاومه بوضوح، حيث تقول ما تتوقع قوله (ولكن لا تقصد ذلك)، وبعد مسايرة الآخرين تلوم الآخرين على إحباطك، فإلى أي مدى تجد نفسك تتصرف بطريقة فيها تبعية في حياتك اليومية؟ ولماذا تفعل ذلك؟ وما الذي تحصل عليه للقيام بذلك؟ وما الذي تعتقد أنه قد يحدث إذا رفعت صوتك ونطقت بما تفكر به في الحقيقة؟ وما الذي تعتقد أنك يمكن أن تخسره؟
- حدد حالات محددة في الماضي قمت فيها بالتصرف بطريقة خاضعة، هل تشعر بالاستياء؟ هل تشعر بالوضع الدفاعي؟ هل تشعر بالحنق؟ هل تشعر بالفزع؟
- إن كثيرًا من سلوك الخضوع في المجتمع يكون غير ملحوظ، كما أن أكثر الناس يخضعون بشكل ذاتي في بعض المجالات من حياتهم، فعلى سبيل المثال لا يعترف أكثر الناس بخضوعهم لجماعة النظراء، أو للمقتضيات والمحرمات الثقافية وغير المنطقية، أو للسلطات المحددة اجتماعيًّا (الأشخاص ذوي المنزلة الاجتماعية العالية)، الذين قد يجعلون الأشخاص يتصرفون بما يخالف اهتماماتهم، وحدد إلى أي مدى يعد شيئًا مهمًّا أن تعيش شخصيتك الخاصة، وأن تفكر لنفسك وأن تسيطر على حياتك، كما أن إصرارك على أن تكون حرًّا لن يجعلك حرًّا، حيث تبدأ الحرية من منطلق اعترافك بمدى العبودية والتبعية للأعراف والمبادئ والأيديولوجية الاجتماعية.

- عليك إدراك أن الخاضع مثل المسيطر يمكن أن يكون ناجحًا أو فاشلاً، كيف تكون ناجحًا وفقًا لمدى خضوعك ذاتيًّا للآخرين؟ هل تميل إلى الحصول على ما تريد من خلال الخضوع؟ ما الذي تحصل عليه على وجه التحديد؟ وما السعر الذي تدفعه للمكافأة؟ إلى أي مدى تكون غير أمين في أي موقف سواء مع نفسك أو مع الآخرين؟
- لاحظ نفسك عندما تكون خاضعًا سواء في اجتماع أو في محادثة، وفي تلك اللحظة تحدث بصوت مرتفع وانطق بكل دقة قدر الإمكان بما تفكر فيه، ولاحظ مدى الإحساس بالنفس الذي تكسبه.
- ألق نظرة عامة على سلوكك لتحدد المدى الذي تكون به مهيمنًا أو خاضعًا أو معقولاً، وفي أي المجالات من حياتك تميل إلى الهيمنة؟ وفي أي المجالات من حياتك تميل للسيطرة؟ وفي أي المجالات تميل إلى الخضوع؟ وفي أي المناطق من حياتك تكون منطقيًّا؟ ما النسبة المئوية للزمن الذي تكون فيه مهيمنًا أو خاضعًا أو معتدلاً؟ وابدأ في مراقبة نفسك عن قرب لتسيطر على حياتك، وعندما تفعل ذلك قد تندهش بسبب الإحساس الداخلي بالتكامل الذي تكسبه؟

لا تكن ممن يحدث لهم غسيل دماغي من وسائل الإعلام الإخبارية

"جميع الصحفيين وفقًا للنظرة الحرفية يعتبرون متشائمين، فهذه هي طريقتهم في إضفاء الإثارة على أنفسهم".

ـ لورد ريدل

لكل مجتمع وثقافة نظرة فريدة للعالم، وتشكل هذه النظرة العالمية ما يراه الناس والكيفية التي يرونه بها. إنها تشكل الإدراكات والاعتقادات، حيث تعكس وسائل الإعلام الإخبارية عبر العالم النظرة العالمية لثقافتهم، وكلاهما صحيح؛ لأن من يعملون في مجال الأخبار المحلية يتقاسمون الآراء نفسها مثل قرائهم، ولأنهم يحتاجون إلى بيع ما يحتاج الناس إلى *شرائه* خلال الثقافة، ويحتاجون إلى تقديم الأخبار بطرق سائغة وشائقة لجماهيرهم (لكي يزيدوا الأرباح)، وفي كتاب *The News About the News* يقدم كل من "دوني" و"كايسر" المشكلات كما يلي:

"لقد قامت شبكات التليفزيون المحلية بتقليل أعداد العاملين في مجال التقارير، وأغلقت مكاتب التقارير الخارجية لتخفيض النفقات لمُلاكها، وقد حاولوا جذب المشاهدين من خلال مزج النشرات الإخبارية غالية السعر بصبغة تلائم نمط الحياة وسمات الشهرة والتسلية، ومن خلال ملء المجلات الإخبارية قليلة الميزانية وعالية الربح وذائعة الصيت بأخبار مثيرة عن الفضائح الجنسية والجرائم والمحاكم". (نيويورك: مؤسسة نويف، ٢٠٠٢)، ص ٩١.

فــي أية ثقافة تــدار التغطية الإخبارية السائدة وفقًــا للمبادئ (غير المتعمدة) التالية:

- "هــذا وفقًا لما يتضح بنــاء على وجهة نظرنا، وبناء عليه فهذه هي الطريقة التي تكون بها".
- "هذه هي الحقائق التي تدعم طريقتنا في النظر إلى ذلك، وبناء عليه فهذه هي أهم الحقائق".
- "هذه الدول صديقة لنا، وبناء عليه فهذه الدول تستحق المدح".
- "هذه الدول ليست صديقة لنا، وبناء عليه فهذه الدول تستحق النقد".
- هذه هي القصص الأكثر تشويقًا أو إثارة لقرائنا، وبناء عليه فهذه هي أهم قصص إخبارية".

إن حقيقــة مــا يحدث في العالــم أكثر تعقيدًا ممــا يبدو واضحًــا للناس في أية ثقافة.

إذا لــم تتعــرف علــى التحيــز فــي أخبــار بــلادك، وإذا لــم تستطــع اكتشاف الأيديولوجيــة، والميل والدوران، وإذا لم تعرف الدعاية الكاذبة عندما تعرض لك، فلــن تحدد بمنطقية ما الرسائل المقدمة من وسائل الإعلام التي يجب أن تستكمل أو التــي يجب أن تتــم موازنتها أو طرحها بالكامل، وهــذه التبصرات أساسية حتى تصبح مستهلكًا ناقدًا للإعلام الإخباري وتطور مهارات التحليل الإخباري لديك.

انتبه لـ...

...*منتجــات* الإعــلام الإخباري طوال اليــوم، وادرس الجرائــد الإخبارية بحرص، ولاحــظ كيــف يتم تقديــم الــدول الصديقــة للدولــة بإيجابيــة، *بينما* يتــم تقديم الــدول المعادية بسلبية، ولاحظ المقالات غير المهمة فــي الصفحة الأولى مقارنة بالمقــالات المهمة المطموسة بها، ولاحظ كيف يتــم تجاهل المشكلات العالمية أو التقليل من شأنها *بينما* يتم تسليط الضوء على الأخبار المثيرة، وتخيل كيف يمكنك إعــادة كتابة القصص الإخبارية لتوسع وجهات نظرهــم أو تقدم القضايا بطريقة أكثــر إنصافًا. اجعل القراءة النقدية للأخبار عــادة وليست حدثًا نادرًا ما يحدث، ولاحــظ كيف تقــوم البرامــج التليفزيونيــة الإخباريــة بتبسيط الأشيــاء المعقدة،

ولاحظ كيف يستهدفون ما يستطيعون تهويله قدر الإمكان، وكيف يميلون إلى تمعين النظر في القصص التي تعد مثيرة للقراء (أكثر من التركيز على ما هو أهم أو أعمق)، ولاحظ كيف ينشئون الهستيريا الاجتماعية ويشجعونها (في العادة ما يدور حول العلاقات وما يعد سلوكًا إجراميًّا).

إستراتيجيات للنظر في وسائل الإعلام الإخبارية:

- ادرس وجهات نظر بديلة ورؤى عالمية، وتعلم تفسير الأحداث من وجهات نظر متعددة.
- اسع إلى الفهم والفطنة من خلال المصادر المتعددة للتفكير والمعلومات، وليس ببساطة من خلال وسائل الإعلام المتعددة.
- تعلم كيف تتعرف على وجهات النظر الموجودة في القصص الإخبارية.
- بطريقة عقلية أعد كتابة (أعد إنشاء) القصص الإخبارية من خلال إدراك كيف يتم حكيها من وجهات نظر عديدة.
- انظر إلى القصص الإخبارية باعتبارها طريقًا واحدًا لتمثيل الواقع (كمزيج من الحقيقة والتأويل).
- قيم القصص الإخبارية من حيث وضوحها ودقتها وصلتها بالموضوع وعمقها وأهميتها.
- لاحظ التناقضات والتضاربات الموجودة في الأخبار (عادة ما تكون التناقضات والتضاربات في القصة نفسها).
- لاحظ الأجندات والمصالح التي يخدمها الخبر.
- لاحظ الحقائق التي تمت تغطيتها في الخبر والحقائق التي تم تجاهلها.
- لاحظ ما تم تقديمه كحقيقة وما يجب أن يقدم كشيء قابل للنقاش.
- لاحظ الافتراضات الواضحة في القصص الإخبارية.
- لاحظ ما تم تضمينه في الخبر ولكن لم يتم التصريح به علانية.
- لاحظ التضمينات التي تم تجاهلها وتلك التي تم تسليط الضوء عليها.
- لاحظ وجهات النظر التي تم تقديمها وتم تأييدها وتلك التي لم يتم تأييدها.

- بطريقـة عقلية قم بتصحيح الأخبار التي تعكس التحيز تجاه كل ما هو غير معتـاد أو درامـي أو مثير من خلال وضعها في وجهـات نظر أو أسقطها من حسابك.
- لاحـظ متـى يتم استخـدام الأعـراف الاجتماعيـة والأشياء التـي يحرّمها المجتمع: بشكل غير ملائم لتحدد القضايا والمشكلات غير الأخلاقية.

حدد بعناية الأفكار التي تأخذها من التلفاز والإعلانات والأفلام والإنترنت

"لماذا يجب أن يخرج الناس ويدفعون المال في مقابل رؤية أفلام سيئة بينما يمكنهم البقاء في المنزل ورؤية التلفاز السيئ بدون دفع أي مال؟".

- صامويل جولدوين

الأعراف السائدة في مجموعة يتم نشرها بشكل فعلي من خلال كل بنية في المجتمع، ومن بينها البرامج التليفزيونية المنتشرة والأفلام والإعلانات والمعلومات الموجودة على الإنترنت، وأغلب ما يوجد في التلفاز عبارة عن معلومات سطحية، فمعظم العروض التليفزيونية تهدف إلى الانشغال والتسلية وليس تحدي العقل أو التعليم، ففي كل يوم يتم قصفنا برسائل تهين ذكاءنا حيث تسعى إلى التلاعب بنفسيتنا والتأثير عليها (من خلال رسائل متعمدة نصف واعية) فأغلبية البرامج التليفزيونية والأفلام والإعلانات تقوم بجذبنا إما من خلال التطعيم ببعض المعتقدات العاطفية البسيطة (التي تتملق عقلنا الطفولي) أو تحفيز مساراتنا الفطرية نحو الإشباع والانتقام العنيف أو كليهما، ومن السذاجة أو الانخداع الذاتي أن تقول إنك متأثر بالعروض التي تشاهدها، إضافة إلى أن العديد من الأشخاص يقضون بعض الساعات اليومية في تصفح الإنترنت ومشاهدة الفيديوهات وزيارة المواقع، حيث إن الأفكار التي تحصل عليها من الإنترنت تؤثر عليك كائنًا من تكون، فبعضها يستحق الوقت الذي تقضيه فيها، وبعضها يكون غير دقيق أو مضللاً أو خطيرًا إذا تم اتخاذه بجدية، وتذكر أن الأشخاص والجماعات غير العقلانيين يمكن أن يؤثروا بشكل هائل عبر

الإنترنت من خلال مواقع الشبكات الاجتماعية، ويمكن للجماعات المتطرفة أن تجند أشخاصًا لتبني آرائها ضيقة الأفق.

راقب بعناية...

...عاداتك اليوم لتصفح الإنترنت ومشاهدة السينما والتليفزيون، ولاحظ كم من الوقت تقضي في مشاهدة التليفزيون، ولتدرك أن أغلب البرامج التليفزيونة تهدف إلى مستوى فكري لمن في عمر الحادية عشرة، واسأل نفسك عما يمكن أن تنجزه إن قضيت وقتًا أقل أمام التلفاز، واسأل نفسك عما تحصل عليه في مقابل الوقت الذي تقضيه في مشاهدة التليفزيون، وفكر في أنواع البرامج التي تميل إلى مشاهدتها، وفكر في آثار ما تشاهده، وما الرسائل التي تستقبلها بشكل روتيني؟ وابدأ في ملاحظة الرسائل القومية والإثنية التي تراها على شاشة التلفاز أو في السينما أو عبر الإنترنت، وما المبادئ الثقافية التي تم تشجيعها؟ وما الأشياء المحرّمة التي لم يتم تشجيعها؟ وما أنواع السلوك التي تمت إثارتها؟ وكم عدد العروض أو الفيديوهات التي تتضمن بعض أشكال العنف؟ كم عدد هذه الأنواع من البرامج أو الفيديوهات التي تميل إلى مشاهدتها؟ وانتبه أيضًا عن قرب إلى الإعلانات التي تراها عنك، وما المنتجات التي تنبذها عند الشراء؟ وفكر فيما يظهره المعلنون للمشترين؟ وتعهد بألا تشتري أي شيء تراه معلنًا اليوم إلا بعد أن تقيم بشكل مستقل الشراء مقدمًا؟ وحدد وابدأ في قراءة مقال واحد على الأقل أو كتاب عن التأثير الذي تحدثه الإعلانات على الأشخاص، عندما تعيد البحث في مواقع الإنترنت وصفحاته، فلتحدد إذا ما كان يمكن الوثوق بالمصدر أم لا، وما الرسالة المقدمة في موقع الإنترنت؟ وما الأهداف الكامنة وراءه؟ وهل تم تشويه المعلومات أو تحريفها لكي تخدم أجندة أحادية الجانب؟ وما المعلومات التي تحتاج إليها لكي توازن الرأي المقدم؟

إستراتيجيات لانتقاد العروض والإعلانات والأفلام السينمائية ومصادر الإنترنت:

- قم بملاحظة العروض التليفزيونية التي تركز على العنف: عنف "الأشخاص السيئين" في إيذاء "الأشخاص الطيبين" وعنف "الأشخاص الطيبين" لأخذ الثأر من عنف "الأشخاص السيئين" ولعنفهم (تشاهد الطريقتين كلتيهما) وما تفكر فيه عبارة عن نتائج للعنف الموجود بالتلفاز؟
- ولاحظ كيف أن وسائل الإعلام نادرًا ما تصور لنا أشخاصًا عقلاء يفعلون أشياء عقلانية لتطوير عالم أكثر عقلانية، فعلى سبيل المثال لاحظ كم مرة يتم تصوير السلوك غير المنطقي "في العلاقات الحميمية" على أنه عادي وطبيعي (أكرهك وأحبك، وأكرهك لأنني أحبك، وإذا لم تحبني فسأقتلك).
- ابحث عن قنوات تليفزيونية بديلة تطرح تساؤلاً عن الواقع الحالي مثل Free Speech TV.
- سجل الوقت الذي تقضيه في مشاهدة التلفاز، وكيف يمكنك أن تقضي وقتك بطريقة أكثر إنتاجًا؟ وهل تقرأ كتبًا تنمي عقلك؟ وهل تقرأ أي شيء يستفسر عن الوضع الراهن؟
- اختر بعناية الأفلام التي تشاهدها، واهتم بمشاهدة أفلام واقعية وذكية ومستقلة أو أفلام أجنبية بدلاً من مشاهدة أفلام هوليوود السطحية.
- سجل مقدار الوقت الذي تقضيه في تصفح الإنترنت كل يوم، وانظر إلى نوعية الرسائل التي تراها على مواقع الإنترنت التي تزورها، وانتبه إلى الكيفية التي تتأثر بها بالمواقع المحببة على الإنترنت.
- راقب عاداتك الشرائية وكم مرة تشتري النوع المعلن عنه؟ وماذا يخبرك ذلك عن نفسك؟
- احترس من استخدام الصور الإباحية غير المتحفظة في الإعلانات عن المنتج، واسأل نفسك: هل سأكون أقوى جنسيًا إذا قمت بشراء هذا المنتج واستخدامه؟

- استأجـر فيلـم *Supersize Me* وقـارن المعلومـات التـي تحصـل عليهـا عـن طعـام ماكدونالدز في هـذا الفيلم مع المعلومات الموجـودة بكثرة في إعلانـات ماكدونالدز، وفكر بشكل ناقد في إعلانات الطعام التي تراها في وسائل الإعلام، وقارن المعلومات التي تحصل عليها من هذه الإعلانات مع المعلومـات التي تتركها الأفلام (ما يحتويه الطعام، والنتائج الصحية لأكل هذا الطعام وهكذا).

اليوم الثاني والعشرون

لا تنخدع بالسياسيين

"لتكون كيميائيًا عليك بدراسة علوم الكيمياء، ولكي تكون محاميًا أو طبيبًا عليك بدراسة الحقوق أو الطب، ولكن لتكون سياسيًا تحتاج إلى دراسة مصالحك الشخصية".

- ماكس أوريل

يريد منا السياسيون أن نؤمن بأنهم مهتمون بعمق برفاهية الناس وأن أفعالهم محددة وفقًا لما يخدم الناس على أكمل وجه، وبعبارة أخرى يقدم السياسيون أنفسهم على أنهم رجال دولة، فلا تشتر ذلك منهم، وقد قال الرئيس ليندون جونسون: "المال هو الأم المرضعة للسياسة"، وإذا قرأت ما بين السطور فسترى بسهولة أنه في السياسة لا علاقة للمال بالمصلحة العامة فيتواجد في الغالب حيث يتواجد الحدث، فالأموال الضخمة تحمي الأموال الضخمة، وتأمل هذا المثال من الأخبار[١]:

"في يوم الخميس أعلنت إدارة بوش أنها ستطالب بتغييرات مهمة في مبادرة منظمة الصحة العالمية الخاصة بمكافحة السمنة، حيث إن الخطة تقوم على دليل علمي غير صحيح، وتتخطى قانون الجسد بالأمم المتحدة، حيث إن خطة منظمة الصحة العالمية التي تستعرض إستراتيجيات يمكن أن تستخدمها الدول لمكافحة السمنة قد لاقت استحسان دعاة الصحة العامة ولكن اعترض عليها بشدة مصنعو الأغذية والعاملون بمجال صناعة السكر".

---

١ *"The White House to Demand WHO Obesity Plan Changes," Press Democrat. Santa Rosa, CA, January 16, 2004.*

لا نحتـاج إلى قول إن مصنعي الأغذيـة والعاملين بصناعة السكر لهم مصلحة أساسية في تجنب قضية السمنة لأنهم مساهمون أساسيون فيها، وفي حالات عديدة مثل هذه نجد أن المبادئ التجارية تدخل في السياسة حتى لو على حساب الصحة العامة، وبالطبع هذا مجرد مثال من أمثلة عديدة يقوم فيها المال بقيادة القرارات السياسية، وإذا لم يفعل السياسيون ما يريده منهم من يمولونهم، فستنقطع الأموال التـي يمدونهم بها، وسيكون اهتمامهم الرئيسي هـو أن تتم إعادة انتخابهم (حتى يحصلـوا على القوة والنفوذ)، وفي السياسة نجـد أن اللدغات العميقة والشعارات والصـور الجذابة والتسليـم الشامل هي آليـات التأثير في النـاس، وبالطبع توجد مجموعة قليلة من الإبر في كومة القش، فنجد قلة قليلة من المرشحين للانتخابات ممن لم يتم شراؤهم أو دفع مبالغ كبيرة لهم، ولكنهم في الغالب لا يتم انتخابهم.

لا يستطيـع الحديـث اللامع للسياسيين أن يؤثر فـي المفكرين الناقدين، حيث يعرفـون الطريقة التي تعمل بها السياســة، وافحص تفكيرك عن السياسيين، وإلى أي مدى تنخدع عندما تصدق ما يقوله السياسيون؟ وكم مرة تقارن ما يقولونه بما يفعلونه؟

وبينما تواصل يومك...

...فكر في ملاحظة الفرق بيـن السياسيين ورجال الدولة، فالسياسيون عبارة عن أشخاص يمارسون النفوذ ليتقدموا في مصالحهم الأساسية، ورجال الدولة عبارة عن أشخاص يسعون بإخلاص إلى تحقيق المصلحة العامة، ويرغبون في التصريح بآراء غير منتشرة جماهيريًا ويقفون ضد الجماعات القوية والمصالح الكبيرة.

وانتبه إلى تصريحات السياسيين محل الجدال، وانظر إلى الشكل الخارجي لما يقولونـه، وانظر إلى باطن ما يقصدونه، وحـدد مصلحتهم الراسخة فيما يقولونه ولاحظ كيف أن سلوكهم يدعم مصلحتهم بينما يبدو عليهم أنهم يخدمون مصلحة الشعب أو الوطن، وحدد ما الذي يريدون منك أن تصدقه ولماذا، ولاحظ طريقتهم فـي تبسيط المشـكلات للتأثير علـى الناس، ولاحـظ كيف يؤكـدون الحقائق التي تناقـض الواقع (الذي يتجاهلونـه بشكل صاخب)، ولاحظ كيـف يصدقهم الناس رغم كل ذلك.

إستراتيجيات لإدراك حقيقة السياسيين:

- استمع عن قرب إلى ما يقوله السياسيون وحدد كيف يؤثرون على جمهور الناخبين (مثل استخدام لغة لتعزيز السلوك النمطي أو إثارة الخوف غير الضروري)، ودائمًا اسأل: "ما مصلحة الأموال الطائلة هنا؟" وعلى العكس اسأل: "ما المصلحة العامة؟" ولاحظ قلة السياسيين الذين يتصرفون لصالح المصلحة العامة.
- ولاحظ كيف يعكس السياسيون أنظمة اعتقاد مسيطرة ويسيطرون على الأيديولوجيات السائدة في الثقافة، ولاحظ كيف ينقصهم الاستقلال الفكري.
- ضع في اعتبارك المصلحة الثابتة للسياسيين، حيث سيساعدك ذلك على التنبؤ بسلوكهم.
- كن طالبًا في التاريخ السياسي، واقرأ بتوسع في المصادر البديلة لتحدد مدى تكرار الأنماط في السلوك السياسي خلال الأعوام، وحدد: أي من هذه الأنماط يسيطر في هذه الأيام؟
- لاحظ إلى أي مدى يتمسك السياسيون بالآراء البسيطة والسطحية، ولا يمكن التعبير عن الفروق البسيطة والعمق في اللدغات العميقة.

اليوم الثالث والعشرون

لا تكن لوَّامًا

"لا يبدو المرء قويًا ونبيلاً إلا في مواقف مثل تنازله عن الأخذ بالثأر وجرأته على مسامحة الضرر". - إي. إتش. تشابين

يقضي بعض الناس وقتًا طويلاً في تصيُّد أخطاء الآخرين وإلقاء اللوم عليهم، وطبيعي أن يقوم الناس بإلقاء اللوم على الآخرين في مواطن الضعف لديهم، ومن غير الطبيعي أن يتولى الأشخاص المسئولية الكاملة عن تصرفاتهم، فعلى سبيل المثال من الشائع أن يلوم الناس بعضهم بعضًا في الزواج ("أنت فعلتَ هذا، ولكن لم تفعل ذلك أولاً") وتأتي هذه الرغبة كأحد الأشياء الأخرى التي تعد أمرًا مفروغًا منه، وكثيرًا ما يلوم الأبناء والديهم بسبب تصرفاتهم غير المنطقية، وهناك حقيقة بسيطة تتمثل في أنه قلة من الناس ممن نجوا من طفولتهم بدون آثار لجروح عاطفية، فجميع الآباء والأمهات يرتكبون أخطاء، وبعضهم يرتكب أخطاء جسيمة تترك جروحًا عاطفية لأبنائهم، وبصفتك مفكرًا متطورًا فعليك تولي مسئولية من تكون وكيف ستكون، وهذا يقتضي التعرف على الحمل الانفعالي والتغلب عليه، حيث إن العيش في بؤس وإلقاء اللوم على والديك ورؤية نفسك ضحية تؤدي جميعها إلى الاكتئاب والاستياء، ولديك خيار واحد وهو من خلال تولي مسئولية تفكيرك (وكذلك انفعالاتك ورغباتك) فمن خلال ذلك تستطيع أن تصبح الشخصية التي تريدها، فتستطيع أن تكون المؤلف لحياتك، وتستطيع أن تركز على الأشياء المهمة وتتخلى عن لعبة اللوم.

انتبه لـ...

...أيــة رغبة لديــك في إلقاء اللوم على الآخرين، وانتبه إلــى الآخرين الذين يلقون باللــوم عليك، فمــاذا وراء لعبة إلقاء اللوم؟ وهل تلقي باللــوم على الآخرين قبل أن يلقوا باللوم عليك؟ وهل المسألة مهمة بقدر كاف لكي تبرر اللوم؟ وهل هناك شيء مختبــئ تحت سطــح العلاقة التي تؤدي إلى لوم غير معقــول؟ فإذا كنت تلقي اللوم بشكل روتيني على زوجتك بسبب الهفوات البسيطة فحاول أن تمنع نفسك من القيام بذلــك في كل مرة، وإذا كنت تلقي باللوم على والديك بسبب آثار الجروح العاطفية فاســأل نفسك ما الذي تستفيــده عندما تفعل ذلك، وركز كل طاقتك على التخلص مــن "الضرر" العاطفــي الذي تعتقد أن والديك هما السبــب فيه. لقد مر الماضي وبقــي الحاضــر والمستقبل، وعندما تمنع نفسك من لــوم الآخرين على أخطائهم، ذَكِّرْ نفسك بأنك تستطيع الآن إحداث ما ستصير إليه، فلتعش في الحالي والواقع، ولتقــم بإعادة تشكيل نفسك، فأنت فقط مــن سيقف في طريقك، *وأنت* فقط الذي تستطيع أن توقف استخدام اللوم كأسلوب من أساليب الحياة.

إستراتيجيات تساعدك على تولي مسئولية تصرفاتك الشخصية:

- إذا كانــت لديك عادة لوم شريــكك الحميم بسبب أشياء غير مهمة، فاسأل نفســك عــن السبب وراء ذلك، وما الذي يسبب هــذه السلبية؟ وهل العلاقة فــي مأزق؟ وهــل كل منكما ينفصل عن الآخر؟ وهــل لديك تناقض في هذا النقطة من حياتــك؟ عليك مواجهة ما يحدث، فمن الأفضل على الدوام أن تواجه الحقيقة.
- امنع نفسك من لوم أي شخص آخر على شيء تقوم بفعله في الحقيقة بينما لا يفعلــه الشخص الآخر، فعلى سبيل المثــال إذا قمت باتهام زوجتك بعمل علاقــة غرامية قبل الــزواج فهل أنت الشخص الــذي ليست لديه إلا علاقة غراميــة واحــدة؟ افحص عن قرب كل ما يدور بتفكيــرك، ولا تجعل نفسك خارج اللعبة.
- إذا كنــت تعتقــد أن لديــك شيئًا مهمًّا يستحــق أن تلوم والديــك عليه، فقم بكتابــة مــا هذا الشــيء، ومــا سببــه هــذا الضــرر لازدهــارك الانفعالي،

وتأكد أنك تستطيع التمييز بين الحقيقة والمعتقد، حيث يمكن أن ينتج المعتقد نبوءة ذاتية التحقيق، فاعتقاد أن ضررًا ما قد وقع عليك قد يؤدي إلى حدوث ضرر لك، فعلى سبيل المثال الاعتقاد أن والديك قد حطما فرصة مواصلة تعليمك العالي، قد يجعلك تفشل في مواصلة التعليم العالي لكي تنتقم منهما.

- وبعد إنهاء قائمتك قم بقراءتها بعناية، ثم اسأل نفسك عما تأمل في كسبه عند التفكير في تلك الذكريات السلبية، فهل أنت بصفتك شخصًا بالغًا تحتاج إلى أن تعيش في الماضي، إذا كنت لا تزال طفلاً غير قادر على التحكم في حاله؟ هل أصبحت عبدًا للذكريات المؤلمة؟ ولماذا لم تركز بدلاً من ذلك على ما يمكنك التحكم فيه وعلى الفرص وكل ما يمكنك القيام به؟
- استغل كل لحظة تستخدمها بشكل نموذجي لإلقاء اللوم على الآخرين، وقم بتحويل طاقتك إلى فعل يؤدي إلى نجاح محتمل وانفعالات إيجابية، فعلى سبيل المثال ما الذي يمكنك تعلّمه من الأخطاء التي ارتكبها والداك؟ وما الذي يمكنك فعله لتكون مختلفًا وأكثر حكمة وأكثر عدلاً وأكثر تعاطفًا مما كان عليه والداك؟ وما الذي يمكنك فعله لتتولى مسئولية نفسك في اتخاذ قراراتك وتصرفاتك؟
- ضع قائمة تضم جميع التضحيات التي فعلها والداك من أجلك، وجميع الأشياء اليومية التي فعلاها لك، ثم اسأل نفسك إذا ما كنت قدمت لهما الفخر الكافي لأفعالهما الطيبة معك، حيث يستحق العديد من الآباء والأمهات فخرًا أكثر مما قدمه لهم أبناؤهم رغم ما ارتكبوه من أخطاء في حقهم، وعندما تقوم بزيارة والديك أو تتحدث إليهما في الهاتف فلا تَخُضْ في الماضي، وإذا كان لا بد من ذلك فلتفكر فيهما على أنهما مجرد شخصين عاديين قد قابلتهما، وانظر إليهما كما هما الآن، وإذا كان والداك لا يزالان يقومان بالتصرف نفسه الذي تعتقد أنه أَضَرَّكَ، فإنك تحتاج إلى أن تبقى على بُعْدٍ منهما، وتحتاج إلى أن تعيش بعيدًا عنهم ومهما كانت الظروف فلتتصرف بإيجابية.
- وأنشئ قائمة بالأشياء العديدة التي يفعلها لك شريكك الحميم والتي يعطيها إياك، وخذ على نفسك عهدًا بأن تعمل بمعقولية بدلاً من لوم الآخرين،

ومــرة أخرى إذا كان شريكك يلومك على الأخطاء البسيطة والهفوات ففكر إذا ما كانت العلاقة صحية لك أم لا.

وتأمــل الحكمــة الموجودة في هذا المثــل القائل: "إما أن تــأكل الحياة وإما أن تأكلك الحياة"، وتستطيع فقط أن تحدد ما الذي تعتنقه من هذين الاحتمالين.

اليوم الرابع والعشرون

لا تكن قاسيا: أظهر الرحمة

"إننا نترك أقوامًا لرحمة الله ولا نظهر شيئًا منها لأنفسنا".
- جورج إليوت

معظمنا يعتقد أنه لو كان الجميع يفكرون بطريقتنا، لكان العالم مكانًا أفضل من ذلك، وَتَذَكَّرْ أننا بشكل فطري نؤمن بأن ما نعتقده هو الصواب، وعندما لا يفكر الناس مثلنا أو يتصرفون مثلنا نكون غير متسامحين معهم، وعادة ما نود رؤية الناس بينما تتم معاقبتهم لكونهم مختلفين (رغم أننا لا نعترف بذلك)، فعلى سبيل المثال يتم تجريم المزيد والمزيد من السلوكيات في الولايات المتحدة الأمريكية بسبب تعصبنا لأنماط حياة للآخرين، فمثلاً يقلق أغلب الناس بسبب فكرة استخدام العقاقير المنشطة، حيث يرون الأشخاص الذين ينغمسون في تعاطي العقاقير المنشطة على أنها *أخطار اجتماعية*، ويشعرون بشيء من الاستقامة عندما يتم حبس هؤلاء الأشخاص الذين يتعاطون العقاقير المنشطة (حتى رغم أنهم أنفسهم قد يشربون أو يدخنون السجائر أو يتعاطون العقاقير التي تسبب الهلوسة)، لأن تواجد عدد كبير الآن من الأشخاص في السجون الأمريكية مقارنة بعدد السكان أكثر من أية دولة أخرى في العالم لا يضايقهم. إن طريقتهم هي "طرح المفتاح"، وشعارهم "لا تظهر الرحمة" وهتافهم "اجعلهم يعانون" أما التعاطف والتسامح والتفاهم فسلع نادرة بالنسبة لهم، ورغم أن عددًا كبيرًا من الناس يتعاطفون مع عائلاتهم وأصدقائهم المقربين، فقليل منهم يظهر العطف والتسامح تجاه من يفكرون بطريقة مختلفة عنهم.

انتبه لـ...

...فرص إظهار الرحمة للآخرين وإبداء التفاهم والعطف والمغفرة، ولتتخيل شكل العالم الذي يفعل ذلك بشكل روتيني.

ولتلاحظ إلى أي مدى يؤيد الآخرون من حولك استخدام العقاب والمعاناة كرد فعل مناسب للسلوك "المنحرف"، ولتلاحظ إلى أي مدى تفعل ذلك، وبينما تقرأ الجرائد عليك ملاحظة العقوبات الشديدة المفروضة للجرائم والتي لا تؤذي أحدًا غير مرتكبي الجرائم.

واسأل نفسك إلى أي مدى تقسو العقوبة (في إحداث الألم الإنساني)، ولتتأمل قانون "ثلاث مرات وتكون خارج القائمة" ولتتأمل ممارسة محاكمة الأطفال مثل البالغين، ولتفكر في قانون "جريمة البالغين" و "زمن البلوغ" (وهي قوانين تهدف إلى معاقبة الأطفال بأحكام طويلة مثل البالغين عندما يرتكبون جرائم خطيرة)، وأقلم نفسك مع طريقة الدول الأخرى (مثل فنلندا) التي نجحت في إعادة المجرمين إلى ممارسة الحياة الاجتماعية الهادفة قدر الإمكان، مع معدلات بسيطة لرجوعهم إلى الإجرام مرة أخرى، وفكر في طرق للتعامل مع الانحراف الثقافي بدون العقوبات القاسية والانتقام الاجتماعي.

إستراتيجيات لإظهار العطف والرحمة:

- عندما تفكر في أن شخصًا ما يجب أن يعاقب أو تعاقب على تصرفه أو تصرفها فلتتوقف وتسأل نفسك ما إذا كان من الأفضل أن تؤدى الفائدة العظمى بطريقة أخرى، فعلى سبيل المثال ألن يكون أفضل في العديد من الحالات أن تعيد تأهيل المجرم بدلاً من سجنه؟
- وعندما تعتقد أنك على صواب وأنك تحكم على تصرف شخص آخر لا يحتمل فلتسأل نفسك: "ما المبررات التي تؤيد رأيي؟ كيف أعرف أنني على صواب؟ هل يمكن أن أكون مخطئًا؟ هل أنا غير متسامح؟".
- ادرس المواقف التي تجد فيها أنك ينقصك بشكل كبير الرحمة والمغفرة والفهم، وفي أي المواقف تعتقد أن الأشخاص يجب أن تتم معاقبتهم بدلاً من مساعدتهم؟ وعلى أي منطق تبني استنتاجاتك؟

- انتبـه إلـى تأثير الظـروف الاجتماعية علـى قدرتك على رؤيـة الأشياء من وجهات نظر متعددة، وإلى أي مدى تقوم ثقافتك بتشجيع المغفرة والرحمة أو عـدم تشجيعها؟ وإلى أي مدى تشجع ثقافتـك الانتقام من "الفاسدين" أو إدانتهـم أو عقابهـم؟ وإلى أي مدى قبلت بشكل غير ناقـد الآراء العادلة والقاسية التي شجعتها ثقافتك؟

اليوم الخامس والعشرون

تعهد بعدم قضاء أي وقت في القلق

العديـد من الناس يمضـون حياتهم في القلق بشأن المشـكلات بدلاً من العمل الفعـال على حلهـا، فأحيانًا ينزعجون من المشكلات التـي لا يستطيعون فعل شيء حيالها، وانتبه إلى الحكمة الموجودة في هذه كلمات الإوزة الأم:

لكل مشكلة تحت الشمس
يوجد حل أو لا يوجد.
وإذا كان يوجد حل، فلتسع حتى تصل إليه.
وإذا لم يوجد حل فلا تهتم.

من الجدير بالملاحظة أنه نادرًا ما يتبع الناس تلك النصيحة الحكيمة، فعندما تواجهك مشكلة فلتبذل قصارى جهدك في التفكير لترى ما إذا كنت تستطيع إيجاد حـل لها أم لا، وافتح عقلك للاحتمالات البديلـة، وإذا توصلت إلى أنك لن تستطيع حـل المشكلة فلتتركها تمـر، حيث إن القلق والانزعـاج مـن شيء مـا خـارج سيطرتك يعدان من الناحيـة الانفعالية مؤلمين وغير مثمريـن، ولتـدرك أنه وفقًا للحـد الأقصى الـذي تصل إليـه من القلق، فبدلاً مـن البحث العملي عن حلـول سيخذلك عقلك، فلتقهـر عقلك المتأمـل في الحدث، وحـدد الخيـارات الحقيقية وأفضلهـا، وركزّ طاقتـك في اتباع ذلـك الخيار، وإذا لم يوجد أي شيء يمكنـك فعله حيال الموقف فاتركه وحوِّل عقلك إلى شيء آخر مثمر.

"القلـق عبارة عـن اهتمام مدفوع فـي مشكلـة قبـل أن تصبح واجبة السداد". - دبليو. آر. إنج

انتبه لـ...

...الإحساس بالقلق تجاه المشكلات بدلاً من الهدوء واتخاذ الإجراء المناسب لحلها، ولاحظ نفسك عندما تقلق بداخلك بينما يبدو على مظهرك الخارجي الهدوء والنعومة، وانتبه إلى الانفعالات السلبية التي تمارسها عندما تقلق، ولاحظ عندما يقلق الآخرون ويفشلون في التصرف (عندما يستطيعون) وبدلاً من تبديد الطاقة في تحريك عواطفهم تجاه المشكلة، فعندما تبدأ في القلق قم بتطبيق قصيدة الإوزة الأم على هذا الموقف، وتصرف تجاه حل المشكلات (عندما تستطيع)، واترك المشكلات تمر إذا لم تستطع حلها.

القلق لن يضيف شيئًا لجودة حياتك بل على العكس سيقلل منها.

إستراتيجيات تساعد على التخلص من عادة القلق:

- في كل مشكلة يكون لديك تعامل شديد معها، اتبع قصيدة الإوزة الأم، واسأل نفسك:
  - ما المشكلة بالتحديد؟
  - ما الاختيارات المتاحة لي؟ هل هناك حل ممكن يمكنني القيام به؟ هل استنفدت كل الاحتمالات للوصول للحل؟ هل فكرت في كل خيار متاح لي؟
  - هل هذه مشكلة لا يمكنني حلها، أم هل استنفدت كل الخيارات الواقعية، أم هل صرفت المشكلة عن ذهني؟ أم هل لا أزال أقلق بسبب المشكلة؟ وإذا كان كذلك فما السبب؟
- أنشئ قائمة بجميع المشكلات التي تقلق بشأنها، ثم فكر في الخطوات السابقة لكل واحدة.
- أنشئ قائمة بجميع المشكلات التي قلقت بشأنها ونتائج هذا القلق، وانظر إلى أي مدى ساعدك القلق على حل المشكلة؟ وما نتائج قلقك؟ وأي من هذه المشكلات توصلت إلى حلها عن طريق التفكير الجيد؟
- كن سباقًا للأحداث عندما يمكنك ذلك وعندما يواجهك موقف مقلق، ولا تسمح لطاقتك بأن تستنزف في القلق والعبوس، فبدلاً من ذلك اتخذ ما

يلزم مـن التصرفات عندما يمكنك ويكون على قدر استطاعتك، واستخدم طاقتك بطريقة مثمرة وليس بطريقة مهلكة.

- افترض أنـك قد بذلت قصارى جهـدك في التفكير فـي المشكلة ولكن مع ذلـك لـم تقـدر على حلهـا، فلتلاحظ عندمـا يبـدأ عقلك في القلـق، وفي تلـك الحال قـم باعتراض التفكير المثمر على الفـور، وذكر نفسك بكلمات الإوزة الأم، وأعـد التفكير في الموقف، وابحث عن المعلومات وثيقة الصلة بالموضوع التي تفتقدها إذا أمكنك ذلك، وركزّ على الحدث، وكن فعالاً، ولا تكن مصدر قلق.

اليوم السادس والعشرون

كن مواطنًا من العالم

"إذا كان حب الوطن هو آخر ملجأ للنذل، فذلك ليس لأن أعمال الشر يمكن أن تُفعل باسم حب الوطن، ولكن لأن توهج حب الوطن يلغي التمييزات الأخلاقية". _ رالف بارتون بيري

في معظم الدول بشكل اجتماعي يفكر الناس فيما يحقق تقدم مصالح بلادهم ليكونوا قوميين: "نحن الأفضل، ونحن رقم ١ ونرمز للعدل والحق والحرية، ومن يختلفون معنا من الدول فهم على خطأ، ومن يعارضوننا فهم أعداؤنا، وفي بعض الأحيان نرتكب أخطاء ولكننا دائمًا نقصد ما هو صحيح، وهؤلاء الذين يعارضوننا هم بواعث غير منطقية وشريرة، إنهم يغارون منا". وهذه طريقة مرضية في التفكير، وعندما تتمركز في ثقافة فإنها تسمى "التمركز حول العرق" أو "التمركز حول المجتمع"، وهي بلا جدال وبشكل عام طريقة مهلكة، وفي كتاب *Folkways*[١] يضع "دبليو. جي. سومنر" مشكلة التمركز حول العرق كما يلي:

"إن كل جماعة مهما كان نوعها تطالب كل أعضائها بالدفاع عن مصالح الجماعة، ويتم استخدام قوة الجماعة في فرض التزامات تكريس الأعضاء لما يخدم الجماعة، ويقتضي ذلك عدم النقد أو إبداء الرأي، وهذا التحيز الوطني انحراف معترف به في التفكير والرأي، يجب أن يحمينا منه تعليمنا" (ص ١٥٠).

١ *Folkways, by W.G. Sumner, Salem, N.H., Ayer ompany Publishers (1992) (originally published in 1906).*

إذا أردنـا أن نخلق عالمًا يقدم العدل لأغلبية شاسعة من سكان العالم، فيلزمنا أن نكـون مواطنين من العالـم، فإنه يجب أن ندين القوميـة[٢] والعرقية، ويلزمنا أن نفكـر مـن خلال رؤية عالمية بدلاً مـن الرؤية القومية، ونتبنـى رؤية طويلة المدى، ويجـب أن نبدأ فـي إقصاء المصالح الخاصة لأية دولة ومـن بينها دولتنا التي هي جزء من كل، فليست أكثر حاجة أو استحقاقًا للموارد الموجودة بالعالم من أية دولة أخـرى على وجه الأرض، ويجب أن ننظـر إلى حياة الشعوب في الدول الأخرى على أنها ليست أكثر قيمة من حياة الناس في بلادنا، ويجب أن نعترض على السعي وراء مصالـح الجماعـات أو المصالح الذاتية الضيقة، فيجـب أن يكون التكامل والعدل أكثر أهمية لنا من الحصول على ميزة قومية أو نفوذ قومي.

من الواضح على نحو متزايد...

...أن بقـاء البشـر وصلاحهـم يعتمـدان بشكل كبير علـى قدرتنا علـى العمل معًا بنجـاح وبطريقة مثمرة لنصل إلى بعضنا ونساعد بعضنا، وحتى مشكلات القومية والعرقيـة تتخلل جميع مناطق العالم، وتتربـى الشعوب على رؤية دولها أو جماعتها على أنها أفضل من أية دولة أو جماعة أخرى، ويميلون إلى مساندة الجماعات التي ينتمـون إليها، فتلك نزعة فطرية في العقل البشـري، وترعاها معظم - إن لم يكن كل - الثقافـات، ومـن خلال القيـام بمحاولة بحثيـة بسيطة (كقـراءة الجرائد أو مشاهـدة الأخبار أو قراءة كتـب التاريخ التقليدية في بـلادك) يمكنك أن تلاحظ بسهولـة كيـف أن كل شعب يقدم بـلاده على أنها أفضل بـلاد العالم، ولاحظ كيف يبيضـون الأفكار الرئيسيـة في بلادهم ويمثلونها في مصطلحـات أخلاقية متألقة مثـل (إننا عادلـون، إننا منصفـون، إننا خيـرون). ولاحظ كيـف ترعى الصحف القوميـة تلك الصـورة، وتأمل ما تعلمته في المدرسة عن بلادك، وفكر في الأجزاء التـي تـم تجاهلها أو تحريفها من تاريخ بلادك، وفكر فـي الطريقة التي تصف بها حكومتـك سياستها الخارجية (تعلن عنايتها بالدول الأخرى بينما باعثها الحقيقي في الغالب يتمثل في الحفاظ على صورة معينة أو السعي وراء هدف أناني).

---

٢ عرفهـا قاموس ويبستر نيو وورلد على أنها تكريس الشخص نفسـه بطريقة متبجحة وغير منطقية وقتالية لدولته أو ثقافته كنوع من التطرف الوطني أو الوطنية المفرطة.

إستراتيجيات تساعدك لتكون مواطنًا من العالم:

- استطلـع جميع أفكار جميــع الحكومات وتصرفاتهم، وتعــرف على التشابه الموجــود بيــن السياسين فــي جميع الــدول، ولاحظ التشابــه الموجود بين وسائل الإعلام الإخبارية - التي تخدم مصالح ثابتة - في جميع الدول، ولا تَمِلْ إلى الاستقطاب للإغراءات العاطفية، وابنِ قراراتك على أساس القيم العالميــة وليس المصالح القومية، وشجــع تنمية الجماعات الدولية المحبة للآخرين غير المتصلة بالمصالح الثابتة.
- وتخيــل نفسك *كمواطن من العالم*، وقدم احتياجــات العالم على الأجندات القوميــة، وقم بدراسة المشكلات مــن وجهة نظر تاريخية وعالمية، ولاحظ كيــف أن دول العالــم قد انقسمت إلى طبقات، ووفقًــا لقواعد اللعبة، تساند الطبقيــة ذوي القــوة والثروة، وفي شعوب أخرى عديــدة تتم معارضتها من الأقلية.
- ولاحظ تطور أفكارك بينما تتعلم التفكير من خلال منظور عالمي.
- اتخــذ إحــدى المشــكلات العالمية مثل الــدفــء العالمي أو ســوء التغذية أو المرضــ أو زيادة السكان وتحقق منها قدر الإمــكان من المصادر العالمية المتعــددة، ثــم قارن مــا تفعله بلادك حيــال تلك المشكلــة، وهل حدث لك اندهاش مما وجدت؟

اليوم السابع والعشرون

افعل شيئًا لتساعد على جعل العالم أفضل

"ستجد أن مجرد التصميم لن يفيد وأن الرغبة الصادقة لمساعدة الآخرين ستكون بأسرع الطرق وأدقها. قم بتحسين نفسك". _ روسكين

إنك تحتاج فقط إلى أن تنظر حولك لتشاهد مشكلات العالم والمشكلات التي سببها البشر بشكل كبير، والهدف من التفكير الناقد هو أن نحسن الطريقة التي نفكر بها، وكيف نتفاعل سواء في حياتنا الشخصية أو في علاقتنا بالآخرين، ووفقًا لمدى تقدمك كمفكر ناقد تحتاج إلى تحسين نوعية الحياة على وجه الأرض، وعندما تفكر بطريقة ناقدة ستكون هناك آثار للطريقة التي تعامل بها الآخرين أو ترتبط بهم، وتستطيع أن تسهم في الوصول إلى عالم أكثر عدلاً وعقلانية بطرق عديدة، ومن وجهة النظر الأخلاقية فكل منا ملزم بمساعدة الآخرين العاجزين عن مساعدة أنفسهم، وكل منا مسئول بطريقة عرقية عن *فعل ما في وسعه* من أجل تحسين الحياة، وكل من البشر والمخلوقات الأخرى معرضون للألم والمعاناة.

انتبه لـ...

...فرص تحسين نوعية الحياة على وجه الأرض، وضع قائمة بجميع الأشياء التي تفعلها الآن لتسهم في حياة الآخرين أو صحة الأرض، وقم بملاحظة ما يفعله الآخرون من حولك، وهل من حولك يسهمون في الوصول إلى عالم أكثر عدلاً أم

يفعلـون ما يخدم أنفسهم بشكل كبيـر؟ وأنشئ قائمة ببعض الأشياء الإضافية التي تستطيـع القيام بها، وفكرّ كيف يمكنك أن تدرج في جدول أعمالك أو حياتك طرقًا جديـدة للمساهمـة، وإذا لـم يكن لديك الوقـت الكافي لتقدمه فلتفكـر في تقديم مساهمات مالية أعظم، ولكن فقط افعل شيئًا.

إستراتيجيات للإسهام في عالم أكثر عدلاً:

- وبعنايـة قـم باختيار مجموعة منظمـة لكي تسهم في عالـم أفضل، فيوجد العديـد مـن الجماعـات التي تكافح مـن أجل العـدل في العالـم ومن أجل ظـروف أحسن ومن أجل تخفيف الألم والمعاناة، وقم باختيار مجموعة من المجموعـات المحلية والقومية والدولية، فاختر واحدة وشارك فيها حتى لو كان بإرسال المال فقط.
- وفكـر في دائـرة تأثيرك وتصرفـك مستخدمًا ذلـك التأثير فـي مساعدة الآخريـن، فعلـى سبيـل المثال هـل تستطيـع تحسيـن نوعية الحيـاة التي يعيشهـا من تعمل معهـم؟ وماذا عن الناس الذين تعيشـ معهم؟ اعمل قدر استطاعتك على إنشاء بيئات حيث يساعد الناس بعضهم بعضًا، ولاحظ كم تعطي للآخرين وكم تأخذ أو تطلب لنفسك.
- اكتشـف قـواك، واستخـدم تلك القـوى فـي المساهمة بأي طريـق يمكنك المشاركـة بهـا، فـإذا كنت جيدًا فـي الكتابـة فإنه يمكنك كتابـة خطابات لمحـرري الجرائـد، وإذا كانـت لديك مواهـب أخرى خاصـة فاستخدمها للمساهمة في تحسين العالم، بأي شيء سواء كان قليلاً أو كثيرًا.
- والأكثـر أهمية من ذلك هو أن تقرأ كتبًـا مدروسة بشكل جيد وناقد وموسع عن مجموعة من المشكلات العالمية، وقد تندهش عند رؤية عدد المشكلات الموجـودة بسبب سيطـرة الجشع والأنانية والمصالـح الخاصة على موارد العالم.
- اعمـل من أجل تحسيـن حياة المخلوقـات الحساسة، ولاحـظ كيف يستغل النـاس هذه الحيوانـات لخدمة مصالحهـم، وراقب كيف يقـوم النـاس في ثقافتـك بمعاملـة الماشيـة والحيوانـات، وادرس ظـروف المعيشـة لهذه الحيوانـات. استمـر في ذلـك وعيناك مفتوحتـان على أوسع حـال، واجعل تفسيراتك واستدلالاتك مسترشدة بالحقيقة وليس ما تريد تصديقه.

شاهد تطورك الذي يحدث على مراحل

"الحياة مثل عزف الكمان على الملأ لن تُجيد العزف سوى بالممارسة". - صامويل باتلر

بعض الناس يعتقدون أن التفكير الناقد بهذه الطريقة: "إما أن تكون مفكرًا ناقدًا أو لا"، ولكنٍ هذا منظور مضلل، وعليك تذكر أن كلاً منا يفكر بطريقة ناقدة إلى حد ما، وجميعنا يفشل في القيام بذلك في بعض الأحيان، وتحدث جودة تفكيرنا بالتسلسل، فكل منا يفكر بمستويات عالية في بعض الأبعاد من حياتنا أكثر من الأبعاد الأخرى، فجميعنا خليط من التفكير الناقد والتفكير غير الناقد، وينبغي أن يتطور هدفك بالتسلسل البطيء ولكن الأكيد، وكلما اتخذتَ تفكيرك بجدية تقدمتَ بشكل أسرع عبر السلسلة.

ويمكن أن ننظر إلى هذه السلسلة في شكل مراحل من نقطة أفضلية تمكننا من البحث عن علامات طوال الطريق، لنبحث عن سلالم ترفعنا إلى المستوى التالي، والشكل التالي يعرض لنا لقطات مرئية لمراحل تطور التفكير الناقد بينما نتصورهم.

وفي المرحلة الأولى لا يشعر المفكرون المتأملون بفكرتهم مثل الشيء الذي يحتاج إلى توجيه، حيث يفكرون ثم يتصرفون وفقًا لتفكيرهم مع إحساس ضئيل بأن تفكيرهم قد يسبب لهم المشكلات، ولا يدركون أن تفكيرهم معيب ويستلزم أدوات للتدخل، ويبدو أن معظم الناس يعيشون معظم حياتهم كمفكرين غير متأملين بشكل كبير.

مراحل تطور التفكير الناقد

المفكر البارع
(مهارات ومميزات فكرية
قد أصبحت طبيعة ثانية
في حياتنا)

المفكر المتطور
(نلتزم بممارسته طوال
الحياة ونبدأ في تعميق
المميزات الفكرية)

المفكر الممارس
(نمارس بشكل منتظم ومن
ثم نتقدم)

المفكر المبتدئ
(نحاول أن نتحسن ولكن
بدون ممارسة منتظمة)

المفكر المتحدي
(واجهتنا مشكلات خطيرة
في تفكيرنا)

المفكر غير المتأمل
(لا ندرك المشاكل الخطيرة في
تفكيرنا).

يصل الناس إلى المرحلة الثانية وهي مرحلة المفكر المتحدي عندما تقدم لهم فكرة موضوعية للتفكير الناقد بطريقة أو بأخرى، أو تواجههم فكرة مقلقة بأنه ربما تواجههم مشكلات في تفكيرهم، وفي تلك المرحلة يبدأ الناس في فتح

عقولهم لاحتمال وجود طريقة أفضل للحياة ولكنهم غير متأكدين من كيفية اتخاذ الخطوات الأولى حيالها.

وننتقل إلى المرحلة الثالثة وهي مرحلة المفكر المبتدئ عندما نقبل التحدي ونبدأ في الفحص الصريح لتفكيرنا في المشكلات ولكن بشكل ناقص، ولأننا ينقصنا الانضباط الفكري في تلك المرحلة من تطورنا فإن تحسننا لا يمكن التنبؤ به، ونبدأ في تعميق بعض المبادئ والمفاهيم المهمة للتفكير الناقد، ولكننا نفهمهم فقط بمستوى مبتدئ أو سطحي، وندرك في تلك المرحلة أن أمامنا طريقًا طويلاً لنواصل تطورنا.

ويصل الناس إلى مرحلة المفكر الممارس عندما ينشئون ويتبعون خطة لتطورهم مثل قراءة هذا الكتاب الذي بأيدينا وممارسة استخدام الأفكار التي به على فترة ممتدة من الزمن، وفي تلك المرحلة يبدأ الناس برؤية النتائج الحقيقية في حياتهم، فهم أقل تعرضًا للهجوم من الناس الآخرين، فيحتاجون إلى فاعلية أقل من الآخرين ليشعروا بالتحسن في أنفسهم، وهم أقل تحكمًا في الآخرين، ويدرسون بشكل منهجي الأمراض الموجودة بتفكيرهم، ويتطورون كمفكرين أخلاقيين.

ونادرًا ما نجد مفكرين بارعين ومتطورين لأن ذلك يحتاج إلى سنوات عديدة من الممارسة للوصول إلى تلك المراحل،[1] حيث يسيطر الناس في تلك المراحل على قرارات حياتهم بطرق غير متخيلة بالنسبة لمن هم في مستويات أدنى منهم، فهم يمارسون بطريقة ذاتية ويعيشون حياة أخلاقية، حيث إنهم مفكرون منصفون يدمجون المزايا الفكرية خلال حقول حياتهم.

وتذكر أن الميل الفطري تجاه خداع النفس يتوارى دائمًا في العقل البشري، ويمكن له في أي وقت أن يعوق تطورك كمفكر ناقد، وحتى الناس في المستويات المتقدمة فعادة ينخدعون ذاتيًا، ولكن تقل بالنسبة لهم قوة الأمراض العقلية الفطرية لأن الناس يصبحون أكثر تهذيبًا وأكثر تحولاً نحو حياة ممعنة في البحث، وفي عملنا مع عشرات الآلاف من الأشخاص، قد رأينا العديد من الأشخاص

---

١ لتعرف المزيد عن مراحل تطور التفكير الناقد انظر كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life by Richard Paul and Linda Elder, 2002. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education*.

يصلـون لمرحلـة المفكـر المبتدئ أو حتى المفكـر الممارس، وفقـط يرجعون إلى مرحلة المفكر غير المتأمل في أنحاء عديدة من حياتهم.

فبدلاً من رؤية التفكير الناقد شيئًا مناسبًا ومهمًّا في جميع المجالات والأجزاء مـن الحياة فيميل الناس إلـى التقاط التفكير الناقد واختيـاره، فعلى سبيل المثال قد تستخـدم بشكل مهاري إلى حد ما أدوات التفكير الناقد في مهنتك بينما تفشل فـي استخدامها على الإطلاق في علاقاتك الخاصـة، كما أن مراحل تطور التفكير الناقـد تشير إلى الطريقة التي نفكر بها عبر جميع مناطق حياتنا، ليس في واحدة منها أو القليل منها.

ينبغـي أن يكون هدفك هو التطور خلال هذه المراحـل إلى أعلى نقطة ممكنة، وابدأ اليوم من خلال سؤال نفسك عن أي من هذه المراحل تستأثر تفكيرك في تلك المرحلـة من حياتك، فهل أنت غير متأمل بشكل كبير ولكن تبدأ في رؤية التحدي؟ وهـل قبلت التحدي بالفعل؟ وهل أنت في مرحلـة المفكر المبتدئ وتبدأ في إضفاء الشخصيـة والاستخدام الفعال لأفكار التفكير الناقد؟ وهل أنت في مرحلة المفكر الممارس بخطة نظامية وإستراتيجية مستمرة لتطورك؟

انتبه لـ...

...خـداع النفس الذي يعـوق تقدمك كمفكر في أي من هـذه المراحل، وابحث عن أعذار (مسوغات) تقدمها لنفسك كسبب لعدم اتخاذ التفكير بجدية قدر الإمكان، وانظر إلى سلوك الآخرين لتنظر ما المرحلة التي يبدو أنهم فيها.

إستراتيجيات للتنقل خلال المراحل:

- اتخـذ تطورك في مراحل التفكيـر الناقد بجدية، وتعـرف حسبما تستطيع علـى كل مرحلـة وتصـور نفسك تتقدم بشـكل ضئيل كل يـوم، واكتب خطة للانتقال من مرحلة المفكر المبتدئ إلى مرحلة المفكر الممارس.
- افهـم الدور الذي يلعبه التواضع الفكري في تطور التفكير الناقد في الحياة اليومية، فبدون التواضع الفكري ستفترض نفسك تعرف بالفعل ما يكفي ولا توجد مشكلات خطيرة في تفكيرك، ومن هنا يمكن أن تتطور قليلاً كمفكر.

- عندما تقرر أنك وصلت إلى مرحلة المفكر الناقد ارجع بنفسك إلى المرحلة السابقة أو ارجع أسفل درجة في السلسلة، حيث إن التكبر الفكري من أعظم أعـداء النقدية، حيث إنه من المحتمـل أن يعوق ذلك تطورك بطرق ماهرة عديدة حتى إذا كنت تعمل بشكل فعال ضد ذلك.
- التزم بخطة مستمرة لممارسة التفكير الناقد الذي سوف يتعدل بمجرد أن يتقدم عقلك على مر الزمن.
- حـدد كيف يمكنك استخدام هذا الكتاب الذي بين أيدينا كجزء من خطتك للتطـور على المستـوى الطويل، وتذكر أننا نقترح لك أن تركز على كل فكرة لمـدة أسبوع بدلاً من يوم، ومن الآن ينبغـي أن تدرك السبب في ذلك، وكم عـدد الأفكار في هـذا الكتاب التي قمـت بتطبيقها على نفسـك؟ وكم عدد الأفـكار التي تستخدمها كل يوم؟ وإلى أي مـدى ستكون حياتك مختلفة إذا اتخذت أية فكرة مقترحة بجدية أكثر مما كنت عليه في هذه المرحلة؟

اليوم التاسع والعشرون

علِّمْ نفسك

"الإنسان لا يكون إنسانًا بالمعنى الحقيقي للكلمة حتى يصبح متعلمًا". - إتش. مان

رغم أن كثيرًا من الناس يكملون سنوات عديدة من الدراسة سواء قبل التخرج أو بعده، فقليل منهم من *يتعلم بالمعنى الحقيقي للكلمة*، لماذا؟ لأن عددًا قليلاً من الناس هو من *تَعَلَّمَ كيف يتعلم* الأفكار الهادفة. إنهم لا يتعلمون لأجل الحياة، فبدلاً من ذلك يشكلون أنظمة اعتقاد ثم يدافعون عن اعتقاداتهم بقية حياتهم، ويوجد تطور ضئيل في آرائهم، فلا يوسعون آفاق عقولهم، لدرجة أنهم عندما يتطورون يفعلون ذلك بطرق تقنية أو ضيقة (مثل تعلُّم مهارات النجاح في وظيفة أو تعلُّم المهارات التي يحتاجون إليها في هواية)، وتنقصهم السمات والمهارات الفكرية المطلوبة لشخص متعلم.

في عام ١٨٥٢ أعطى "جون هنري"سلسلة من المحاضرات عن التعليم[1] التي تم جمعها فيما بعد ونشرها في كتاب *The Idea of a University* وفي هذا الكتاب يصف تأثير التعليم المنظم بطريقة جيدة على عقل المتعلم ويقول:

"...هو العقل الذي انضبطت واكتملت قواه، والذي يعرف ويفكر بينما يتعلم، والذي تعلم مزج كمية كبيرة من الحقائق والأحداث بقوة المنطق المرنة، ومثل ذلك العقل لا يكون متحيزًا، ولا يكون مندفعًا، ولا يكون خاسرًا، ولا يكون صبورًا، ويكون هادئًا بطريقة مهيبة لأنه يعرف النهاية لكل بداية، والأساس لكل نهاية لأنه يعرف أين يقف وكيف يكمن طريقه من مرحلة إلى أخرى". (ص ١٣٨).

١ *Newman, J. New York: Longman's, Green and Co, 1852; 1912.*

وفي هـذا الكتاب قد قدمنا عددًا مـن المهارات والسمات للعقـل المتعلم، وقد وضعنـا مجموعة مـن الأماكن التي يمكن *البـدء منها*، ولكي تتعلـم بمستوى عميق مـن التعليـم تحتاج إلـى أن تتخذ طريقة فعالـة لتعلمك وتـدرك أن التعليم يحدث خـلال حياتك، وليس خلال سنوات الدراسة وبعد ذلك يحدث من خلال الممارسة المتعهـدة، وتحتاج إلى فهـم عملية التعلم طوال الحياة وتختـار بوضوح أن تشارك فيها.

ضع تهذيب عقلك...

...فـي قلب قيمـك الشخصية، وابدأ في تطوير خطة للتطـور الذاتي طوال الحياة، وادرس سلـوكك الخاص، وضـع تناقضـات وتضاربات مجـردة، وادرس سلوك الآخريـن، ولاحظ كيف يتم نشـر الجهل على أنه معرفة، ولاحظ كيف أن ما هو أمر اعتباطي يتم تقديمه على أنه عام، وأدرك حقيقة سطحية الشهرة والمكانة، وأدرك حقيقـة العظمة وقواعـد السلوك، وتعهد بـأن تتعلم شيئًا مهمًـا كل يوم، من خلال قراءة الكتب والمقالات المهمة، وأدرك أن التعلم العميق للأفكار الجديدة المتكاملة بشـكل مستمر مع أفكار متعمقة بالفعـل يعد الأساس للعقل المتعلم والأساس لحياة عقلانيـة، وفكِّر في الأفكار المهمة، وحدِّد فرص أن تكون مع أناس يسعون لتحسين عقولهـم، وقم بإنشاء مكتبة تضم أعمـالَ أفضل المفكرين في الوقت الماضي وفي الوقت الحاضر (متضمنة المفكرين المعارضين) واجعلها بيتك.

إستراتيجيات للتعلم الذاتي:

- اقرأ بتوسع، وقم كل يوم بقراءة شيء يفتح عقلك على أفكار مهمة وجديدة، وركز بشـكل خاص علـى الحضارة العظيمـة وأعمال المفكريـن العظماء، وتجاوز كتابات اليوم الحالي، واقرأ أفكار المنشقين العظماء خلال التاريخ، ولمعرفـة القـراءات المقترحة انظر إلـى القسم الموجود قـرب نهاية هذا الكتاب والذي يحمل عنوان (قراءات قديمة للوراء).
- كن كالمـؤرخ الخاص لنفسك والاجتماعي والاقتصـادي لنفسك، ولا يمكن أن تكون متعلمًا بدون الإلمام بمنظور اقتصادي واجتماعي وتاريخي شامل، كما أن فهم ما يحدث في الواقع يستلزم دراسة السلوك البشري عبر الزمن،

وفحص الأنماط وآثارها، وهذا يعني قراءة السجلات التاريخية البديلة التي تساعد التعويض عن السجلات الاجتماعية التي تهيمن على الرؤية العالمية لأغلب الناس بالعالم، وهذا يتضمن إدراك الطبيعة الاعتباطية لمعظم الأعراف والمحرمات الاجتماعية، ويستلزم تمييز المبادئ الأخلاقية الشاملة من المبادئ الاجتماعية والمحرمات الاجتماعية المتنوعة، ومن خلال اكتساب الرؤية العالمية الموجودة على نطاق واسع من الأرض ستكون قادرًا بشكل أفضل على نَقْد الأخبار العالمية والممارسات الاجتماعية غير المنطقية، وستكوّن شخصيتك الخاصة على نحو موسع.

- اكتسب مبادئ التفكير الناقد والأدوات الموجودة بقلب التطور والمعرفة الفكرية، ولمزيد من المصادر يمكنك زيارة موقع جمعية فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج على: (www.criticalthinking.org)

اليوم الثلاثون

قَرِّرْ إلى أين تذهب من هنا

"إن الطريقة الرئيسية للتعلم كما يقول لوك هي أن تحاول ولكن أن تحاول القليل في كل مرة". ـ جونسون

لقد اطلعت على تسع وعشرين فكرة بسيطة ولكنها قوية، وإذا أردت أن تستمر لتتقدم، فستحتاج إلى أن تقرر أين ستذهب من هنا، ويمكن أن تساعدك العديد من الإستراتيجيات على تحسين نوعية الحياة التي تعيشها، وهناك شيء واحد مؤكد وهو أنك إذا لم تتخذ الخطوة التالية فلن تكون هناك خطوة تالية، وستعود إلى عاداتك الأصلية مثلك مثل عودة الضمادة المطاطية إلى أصلها بعد أن قمت بشدها، وسترجع إلى أنماط التصرف نفسها التي بنيت عليها المعتقدات التي امتصصتها بدون وعي (ولكن لم تخترها بعقلانية).

وتذكر أن العقل حر فقط في السيطرة على نفسه، فعقلك هو الذي يتحكم فيك وفي أفكارك وفي انفعالاتك ورغباتك وسلوكك، فهل تتحكم في عقلك؟ (انظر الرسوم التوضيحية الموجودة بصفحات ٢٦-٢٧)، وعندما تسيطر على عقلك يمكنك تقرير - من خلال استخدام مهارات التفكير المنطقي - الأفكار التي تقبلها أو ترفضها والأفكار التي تتخذها بجدية والأفكار التي تتجاهلها. إنك تعلم الرغبة الطبيعية للعقل تجاه الأنانية وتتدخل في السلوك والتفكير المنصف، حيث تعلم الرغبة الفطرية للعقل في أن يكون صارمًا ومنغلقًا فتتدخل لتفتح عقلك لطرق أخرى ينظر بها إلى الأشياء، كما تدرك الرغبة الطبيعية للعقل في مسايرة أيديولوجية الجماعة ولذلك تفحص عن قرب سلوكك في الجماعات لتحدد متى وأين تميل إلى التوافق بدون عقل.

وستسيطـر علـى عقلـك فقط للمـدى الذي تتطور بـه وتطور به بشـكل مستمر خططًـا لمزيد من النمو، ومن ناحية أخرى فالرغبـات الذاتية والاجتماعية لعقلك (كمـا يحدث معنا جميعًـا) سوف ترجع بك إلى منطقة الراحة وستجعلك واقعًا في شَـرَك الأيديولوجية والعادات العقلية التي طورتها بشـكل غير واع في أفكار تحتاج إلـى الاستفسـار، ولتدرك أن الطريقة الوحيدة هي أنك ستكـون قادرًا على *التقييم الدقيق* للأفكار التي توجه سلـوكك إلى الانضباط الفكري والمهارات التي تطورها فـي عقلك من خلال عقلك بشـكل واع ومتأنٍّ، ولذلك طور خطة للتقدم للأمام وقم بتطويرها الآن وأعد النظر فيها كل يومٍ.

رَكِّز طاقتك اليوم على....

...تصميـم المرحلـة التالية من خطـة تطوير نفسـك، واكتب قائمـة بالكتب التي تخطط لقراءتها في الأشهر التالية، وحدد كيف ستستمر في تطوير قدرات التفكير الناقـد لديك من هذه المرحلـة إلى الأمام، واستمر في مفكرتـك اليومية، وابحث واقرأ بانتظام المصادر البديلة للأخبار والرؤى العالمية.

تذكـر اقتراحنـا السابق، وهو بعد عملك بخطة تمتد ثلاثيـن يومًا، انتقل بشكل متـدرج لخطة تمتد ثلاثين أسبوعًا بالتركيز على فكـرة واحدة لكل أسبوع بدلاً من فكـرة واحدة لكل يـوم، وإذا فعلت ذلك فسوف تعمق فهمك لـكل فكرة، ولكل فكرة مهمة ارتباطـات بأفكار مهمة أخرى، والأفكار القوية تعد قوية في ضوء ارتباطاتها المهمة، وفي كل أسبوع قم بتغيير تأكيدك، وستتزايد فطنتك.

إن أسوأ مخطط هو عدم وجود مخطط، وهو عبارة عن طريقة تؤدي إلى القيام بـدور منخفض المستوى، وتذكر أن الضغط لكي تتوافق مع الآراء الجماعية سيظل شيئًـا غير منقطع طـوال حياتك، وسيظـل للقوى المتمركزة داخلـك بعض التأثير عليـك، ولكـي تصبح خطتك جزءًا من شخصيتك ينبغـي أن تدفعك للأمام، وابدأ مـن جديد كل يـوم، فكل يوم فرصة لبدايـة جديدة، فأنت وحـدك الأساس لنموك الفكري، ولا تسمح لأي شيء أو لأي أحد بأن يمنعك من هدفك.

إستراتيجيات لاتخاذ الخطوات التالية لتطورك:

- ادرس مصادر التفكير النقدي الأخرى ومن بينها الموجودة في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*[١] وكذلك كتاب *Thinker's Guide Library* وقم بزيارة موقع: (www.criticalthinking.org) لكي تقرأ عن هذه الإرشادات وكذلك اقرأ كتبًا ومواد أخرى.
- ألزم نفسك بتعلم فكرة واحدة جديدة ومهمة وتطبيقها لكل يوم (أو لكل أسبوع).
- استمر في اكتشاف الأفكار الموجودة بهذا الكتاب، واحتفظ بسجل لأفكارك.
- اطرح جانبًا فكرة تحديد وقت معين لكل يوم لقياس التطور الذاتي، وتأكد أن ذلك وقت للسلام والهدوء، وأدرك أنه إذا لم ترغب في تخصيص وقت لعقلك لكي ينمو فلن تلتزم بتطورك الذاتي.
- احضر المؤتمر الدولي عن التفكير الناقد الذي ترعاه جمعية فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج، ولمزيد من المعلومات يمكنك زيارة موقع: (www.criticalthinking.org).

---

١ *Paul, R. and L. Elder. Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life, Upper Saddle River, NJ: Pearson Education,2002.*

قراءات من الماضي

"إذا قابلنا رجلاً ذا ذكاء نادر فإننا ينبغي أن نسأله عن الكتب التي يقرؤها". _ رالف والدو إيمرسون

من أفضل الطرق القوية لتعليم نفسك - لكي تفتح عقلك للطرق البديلة لتجربة العالم وتواجه تأثير الظروف الاجتماعية ووسائل الإعلام - أن تقرأ من الماضي بأن تقرأ كتبًا قد تمت كتابتها منذ عشرة أعوام - عشرين عامًا - خمسين عامًا - مائة عام - مائتي عام - خمسمائة عام - ألف عام أو حتى ألفي عام وهكذا، حيث سيمكنك ذلك من التخطي بعيدًا عن افتراضات اليوم الحالي وأيديولوجياته واكتساب منظور عالمي معلوم.

عندما تقرأ فقط في الوقت الحاضر، لا يهم إلى حد كبير، أنك عرضة للتشرب من المفاهيم غير الصحيحة المنتشرة على نطاق واسع التي تم تعليمها والإيمان بها في الوقت الحالي على أنها حقائق، وفيما يلي عينة من الكتَّاب الذين سوف تمكنك كتاباتهم من إعادة التفكير في الحاضر وإعادة تشكيل رؤيتك للعالم وتوسيعها[1]:

- **منذ أكثر من ألفي عام هناك كتَّاب مثل:** أفلاطون (خاصة عن سقراط) وأرسطو وأسخيليوس وأريستوفانيس.
- **في القرن الثالث عشر:** توماس أكويناس ودانتي.
- **في القرن الرابع عشر:** بوكاتسيو وتشوسر.
- **في القرن الخامس عشر:** إيراسموس وفرانسيس بيكون.
- **في القرن السادس عشر:** مكيافيللي وسيليني وسرفانتس ومونتين.

---

١ نعترف بأن هذه القائمة من الكتاب تمثل الرؤية العالمية الغربية المقترحة وبناء عليه نوصي بأنه عندما تؤسس نفسك من خلال القراءات العميقة للكتاب ذوي البصيرة من العالم الغربي فعليك بعد ذلك أن تقرأ أعمال الكتاب العظماء من الشرق. للاطلاع على قائمة تضم كبار الكتاب الشرقيين اتصل بنا على *cct@criticalthinking.org*

- **فـي القـرن السابـع عشـر:** جون ميلتون وباسكال وجـون درايدن وجون لوك وجوزيف إديسون.
- **فـي القـرن الثامـن عشـر:** توماس باين وتوماسـ جيفرسـون وآدم سميث وبنيامين وفرانكلين وألكسندر بوب ودموند بيرك وإدوارد جيبون وصموئيل جونسون ودانييل ديفو وجوته وروسو ووليام بليك.
- **فـي القرن التاسع عشـر:** جين أوستن وجورج إليوت وتشارلز ديكينز وإميل زولا وبلـزاك ودوستويفسكـي وسيجمونـد فرويـد وكارل ماركـس وتشارلز داروين وجون هنـري نيومـان وليـو تولستـوي وبرونتيس وفرانـك نوريس وتوماس هاردي وإميل دوركايم وإدمون روستاند وأوسكار وايلد.
- **فـي القرن العشرين:** أميروز بيرس وجوستافوس مايرز وإتش. إل. مينكين ووليـام جراهام سمنر ودبليو. إتش. أودن وبرتلوت بريخت وجوزيف كونراد وماكـس فيبر وألدوس هكسلي وفرانـز كافكا وسنكلير لويس وهنري جيمس وجـورج برنارد شو وجان بـول سارتر وفرجيينا وولف ووليـم أبلمان وليامز وأرنولـد تويينبي وسي. رايت ميلز وألبير كامي وويـلا كاثر وبرتراند راسل وكارل مانهايـم وتوماس مان وألبرت آينشتاين وسيمون دي. بوفوار ونستون تشرشـل ووليام جـي ويدرر وفانس باكارد وإريك هوفـر وإيرفينج جوفمان وفيليـب أجي وجون شتاينبك ولودفيج فيتجنشتاين ووليام فولنكر وتالكوت بارسونـز وجان بياجيه وليستر ثورو وروبرت رايـخ وروبرت هيلبرونر ونعوم تشومسكي وجاك بارزن، ورالف نادر ومارجريت ميد وبرونيسلوومالينوسكي وكارل بوبر وروبرت ميرتون وبيتر بيرجر وميلتون فريدمان وجي. برونوسكي وبيتر يسنجر وجين جودال وهوارد زين.

عندما تقرأ كتابات من الماضي ستتوصل إلى فهم بعض الآراء الشائعة والأفكار غيـر الصحيحة الموجودة في الوقـت الحالي، وسوف يتطور لديك معنى أفضل لما هو عام وقريب وما هو ضروري وما هو اعتباطي.

قراءات موصى بها لكي تزيد الإستراتيجيات

القراءات التالية تأتي من ثلاثة مصادر: كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* ومجلدات *The Thinker's Guide Library* والمسرد الموجود في نهاية هذا الكتاب، أما بالنسبة لكتاب *The Thinker's Guide Library* الذي يتضمن مسردًا مفصلاً فيمكنك إيجاده بجمعية فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج على موقع: (www.crit-icalthinking.org).

- **اليوم الأول:** انظر الجزء الخاص *بالتواضع الفكري* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا تعريف *التواضع الفكري* كما هو موجود بالمسرد.
- **اليوم الثاني:** ارجع إلى *التكامل الفكري* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا تعريفه كما هو موجود بالمسرد.
- **اليوم الثالث:** ارجع إلى *التعاطف الفكري* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا إليه في كتاب *Thinker's Guide Library: Ethical Reasoning*.
- **اليوم الرابع:** ارجع إلى تعريف *المقصد* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا إليه في كتاب *Thinker's Guide Library: Analytic Reasoning*.

- **اليـوم الخامـس:** ارجع إلى *الاستقلال الفكري* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفـي المسرد، وانظر أيضًا تعريـف *الاجتماعية* في المرجعين كليهما.
- **اليـوم السادس:** انظر *وضِّـح الأمور/الوضوح* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظـر أيضًا الفصل الـذي يتحدث عن *المقاييس الفكرية* في كتـاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*.
- **اليـوم السابع:** انظر *قوة الصلة بالموضوع* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظـر أيضًا إليه في المسرد، وانظـر أيضًا إلى الفصل الذي يتحدث عـن *المقاييس الفكرية* في كتـاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*.
- **اليوم الثامن:** انظر تعريف *العقلانية* كما ورد في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفـي المسرد، وانظر أيضًا إليه في كتاب *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Intellectual Standards*.
- **اليـوم التاسـع:** انظر الأسئلـة الموجودة في كتـاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفـي المســرد وانظـر أيضًا إليه فـي كتـاب *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Asking Essential Questions*.
- **اليـوم العاشـر:** انظـر كتـاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* الفصـل الـذي يتحدث عن الأسئلة.
- **اليـوم الحـادي عشـر:** انظـر جزء *الآثـار الضمنيـة* في كتـاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفـي المســرد، وانظـر أيضًا إليه في كتـاب *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Analytic Thinking*.

- **اليوم الثاني عشر:** انظر جزء *المعلومات والاستدلالات* الموجود في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- **اليوم الثالث عشر:** انظر جزء *المفاهيم* الموجود في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- **اليوم الرابع عشر:** انظر كتاب *Thinker's Guide Library The Miniature Guide to the Human Mind* وانظر أيضًا *الأنانية ومراحل تطور التفكير النقدي* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- **اليوم الخامس عشر:** انظر مفهوم *الإنصاف* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر كتاب *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.
- **اليوم السادس عشر:** انظر مفهوم *المشاعر والانفعالات* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضًا كتاب *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.
- **اليوم السابع عشر:** انظر مفهوم *الرغبات* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضًا كتاب *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.
- **اليوم الثامن عشر:** انظر *الهيمنة الأنانية* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضًا كتاب: *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.
- **اليوم التاسع عشر:** انظر *الخضوع الأناني* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal*

Life وفي المسرد، وانظر أيضًا كتاب *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.

- **اليوم العشرون:** انظر *التحيز الإعلامي* في كتاب: *Critical Thinking Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا كتاب: *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide on How to Detect Media Bias and Propaganda*.
- **اليوم الحادي والعشرون:** انظر *التحيز الإعلامي* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا كتاب: *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide on How to Detect Media Bias and Propaganda*.
- **اليوم الثاني والعشرون:** ارجع إلى كتاب: *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Ethical Reasoning.*
- **اليوم الثالث والعشرون:** انظر الفصل الذي يتحدث عن *الأنانية* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life.*
- **اليوم الرابع والعشرون:** انظر الفصل الذي يتحدث عن *الأنانية* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا كتاب *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Ethical Reasoning*.
- **اليوم الخامس والعشرون:** انظر الفصل الذي يتحدث عن *الأنانية* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*.
- **اليوم السادس والعشرون:** انظر *السمات الفكرية* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- **اليوم السابع والعشرون:** انظر كتاب *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Ethical Reasoning*.

- **اليـوم الثامـن والعشـرون:** انظر *مراحـل تطور التفكير النقـدي* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- **اليـوم التاسع والعشرون:** قم بزيـارة الموقع الإلكتروني: www.critical-thinking.org للحصول على المزيد من المصادر.
- **اليوم الثلاثون:** اعمل من خلال الفصول وقم بإجابة الأنشطة المقدمة على الفكرة في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*.

مسرد المصطلحات

جميع المصطلحات الموجودة بهذا الملحق مأخوذة عن مسردنا عن مفهاهيم[1] التفكيـر الناقد، فيمكن أن تساعدك القراءة الحقيقية للمفاهيم على الفهم العميق لمفاهيم هذا الكتاب، ولاحظ العلاقة المتبادلة بين المصطلحات، وانظر إلى هذه الأفـكار على أنها شبكة عنكبوتية من المفاهيم التي عندما تفهمهما بعمق وبتكامل تستطيع أن تحسن حياتك.

دقيق: خالٍ من العيوب أو الأخطاء أو التشويه، والدقة عبارة عن مقياس فكري أساسـي ومن ثم فهو هـدف مهم في التفكيـر الناقد، وتحقيقه فـي الغالب مسألة درجـة، ويتـم تحديد مدى تحقيقنا إياه من خلال الشـروط المبيَّنة من الأمر الذي بيـن أيدينـا والسياق (وكيـف يمكننـا مقابلة هذه الشـروط بشكل جيـد)، ويبذل المفكرون الناقدون قصارى جهدهم ليقدموا بمنتهى الدقة رأيهم الشخصي وآراء الآخرين. انظر المقاييس الفكرية.

الافتراض: عبـارة عـن كلام مقبـول أو يفترض أنـه صحيـح بـدون دليل أو إثبـات، مقدمـة أساسية أو اعتقاد غيـر معلن، أو معتقد مفروغ منـه، ونعني بكلمة "افتراض" كل ما نعتقد أنه حقيقي ومفـروغ منه" لتقرير شيء آخر، فإذا استدللت بأنه لأن المرشح للرئاسة ينتمي للحزب الجمهوري، فسوف يدعم أو تدعم الميزانية

١ للاطـلاع علـى المسرد الكامل يمكنك الرجوع إلى الكتاب الذي كتبه كل مـن ليندا إيلدر وريتشار باول وهو *A Glossary of Critical Thinking Terms and Concepts: The Critical Analytic Vocabulary of the English Language (Tomales, CA: Foundation for Critical Thinking Press, 2009).*

المتوازنــة، فبهــذا تفترض أن جميــع الجمهوريين يدعمــون الميزانيــة المتوازنة، وإذا استدللــت بــأن القادة الأجانب الذين تــم تقديمهم في الأخبار كــ "أعداء" أو "أصدقاء" لبلادنــا في الحقيقة أعداء أو أصدقاء، فتفترضــ أن الأخبار دقيقة في تقديمها لشخصية القــادة الأجانب، وإذا استدللت بأن الشخص الذي يدعوك إلى شقتــه بعــد إحدى الحفــلات "لمواصلة هذا الحديــث الشيق" يعتبــر مهتمًّا بك في الواقــع بشكل كبير، فإنه يمكن أن تفترض أن السبــب الوحيد وراء قيام شخص ما بدعوتــك إلــى شقته في وقت متأخر من الليل بعد السهر في حفلة هو الجلوس معك لأطــول فترة ممكنة، فجميع الفكــر البشري والتجربة البشريــة يُبنيان على أساس الافتراضــات، ففكرنا يجب أن يبدأ في مكان مــا، وعادة لا ندرك ما نفترضه وبناء عليه نادرًا ما نشكك في افتراضاتنا، فأغلب ما هو غير صحيح في التفكير البشري يوجــد فــي الافتراضات غير الناقدة وغيــر المبحوث فيها التي تكمــن وراءه، فعلى سبيــل المثال عادة ما نمارس حياتنــا في العالم بهذه الطريقة لنفترض أننا نرصد الأشيــاء كما هي، رغم أننــا نرى العالم بدون أن نصفي وجهــة نظرنا، فالمفكرون المهرة واضحون في الافتراضــات التي يقومون بها ويفترضون أنهم متماسكون مع بعضهــم بعضًا وبشكل اعتيادي يسعون لتحديد ما يتخذونه كأمر مفروغ منه في أي موقــف مقدم، أما المفكرون غير المهرة فيكونون غير واضحين بشأن الافتراضات التــي يقومــون بها، حيث في الغالب يتبنون افتراضات غيــر منطقية أو غير مبررة، ويتخــذون افتراضات متناقضة ويتجاهلون افتراضاتهــم. انظر *الاستدلال وعوامل الاستدلال المنطقي*.

وضــح الأمور/الوضوح: أن تجعل من السهــل فهم الأمر المقدم، وتجعله خاليًا مــن التشويش والغموض وأن تزيل الغموض وتوضحه وتبينه، و"الوضوح" عبارة عن مقياس فكــري أساسي "والتوضيح" عبــارة عن هدف أساسي فــي التفكير الناقد، وفي الغالب لا يرى الناس السبب وراء أهمية الكتابة والتحدث بوضوح، أو لماذا من المهــم أن يقولوا مــا يقصدون وأن يقصدوا ما يقولون، وهنــاك مفتاحان للتوضيح ويتمثلان في القدرة على إعلان مقصد الشخص وتوضيحه، وبعد ذلك يقدم أمثلة محددة وملموسة. انظر *المقاييس الفكرية والدقيقة*.

المفهــوم: عبــارة عن فكرة أو تفكيــر وخاصة فكرة معمَّمة أو شــيء عام أو نوع من الأشياء، ويفكر البشر من خلال مفاهيم أو أفكار، والمفاهيم عبارة عن أنظمة

فكرية تمكننا مـن تحديد أبعاد التفكير والممارسة ومقارنتها وتمييزها، وكل نظام أكاديمي يتولى تطوير مجموعة من المفاهيم الخاصة به أو المفردات المتخصصة الخاصـة بـه ليسهـل عملية التفكير مـن خلالها، فعلـى سبيل المثـال يعتمد "علم الأخلاق" علـى معجم من المفاهيم، وهكـذا لا يستطيع الشخص أن يفهم الأخلاق بـدون فهم واضـح لمفاهيم مثـل العـدل والإنصاف والعطـف والقسـوة والحقوق والالتزامـات، وكل رياضـة تطور معجمًـا من المفاهيم التي تمكـن المهتمين بفهم تلـك اللعبة والتخصص فيها أن يفهموها، ولا يمكننا تحقيق السيطرة على تفكيرنا إذا لـم نحقق السيطـرة على المفاهيم أو الأفكار التي يتـم من خلالها التعبير عن تفكيرنا، فعلى سبيل المثال يقدر أغلب الناس قيمة التعليم، ولكن بشكل نسبي قليل مـن النـاس هم من لديهم المفهـوم المتطور أو المنطقي للتعليـم، وقليل منهم من يعرف بوضـوح الفرق بين التعليم والتدريب والتنشئـة الاجتماعية والتلقين وتربكه هـذه الأفكار المختلفـة، وعلى سبيل المثـال فوفقًا لذلك قليل مـن النـاس يقدرون علـى التفريق بين متى يتم تلقين الطلاب ومتى يتم تعليمهم، ويتصل هذا الارتباك بالحقيقة التي تقول إن قلة من النـاس هي التي يمكنها بوضوح التكلم عن المهارات والقدرات والسمـات الفكرية "للشخص المتعلم"، ويميِّـز المفكرون النـاقدون بين المفاهيـم الصريحـة في استخدامـات المتعلميـن للمصطلحات (كمـا يوجد في القواميـس المدروسة جيدًا) وبين الجمعيـات النفسية المتصلة بذلك المفهوم في مجموعات أو ثقافات اجتماعية، والفشل في تطوير تلك القدرة سبب رئيسي للقبول الأعمى للتعريفات الاجتماعية التي تؤدي إلى الظلم الاجتماعي، فعلى سبيل المثال بسبـب جذورهـم المتزمتة نجـد أن العديد مـن الأشخاص في الولايـات المتحدة الأمريكية لديهم توجهات متزمتة، فيقبلون بشكل غير ناقد المبادئ المستبدة التي وضعتها الثقافة، فهم - إذا جاز التعبير - ملتزمون بتصور المجتمع لهذه المبادئ، ولا يعترفـون بـأن هناك العديد من الطـرق المعقولة التي ننظر بهـا إلى المبادئ، فيفشلـون على الإطلاق في رؤية المبادئ من وجهة نظر أخرى، فالمفكرون المهرة يدركـون المفاهيم والأفـكار الأساسية التي يستخدمونها هـم والآخرون، ويقدرون علـى شرح التضمينات الرئيسيـة للكلمات والعبارات التـي يستخدمونها، ويقدرون علـى التمييز بيـن الاستخدامات غير المقياسية الخاصـة للكلمات والاستخدامات المقياسيـة، ويدركـون المفاهيـم غيـر وثيقـة الصلـة بالموضـوع، ويستخدمـون المفاهيـم والأفـكار بطرق وثيقة الصلـة بوظائفهم، ويفكرون بعمـق في المفاهيم

التـي يستخدمونهـا، أمـا المفكرون غيـر المهرة فـلا يدركون المفاهيـم والأفكار الأساسية التي يستخدمونها هم والآخرون، ولا يستطيعون أن يشرحوا بوضوح الآثار الأساسية للكلمات والعبارات الأساسية التي يستخدمونها، ولا يعرفون متى ينحرف استخدامهـم الكلمـة أو العبارة عن الاستخـدام التعليمـي، ويستخدمون المفاهيم بطرق غير مناسبة للموضوع أو القضية، كما يفشلون في التفكير بعمق في المفاهيم التي يستخدمونها. انظر *عوامل الاستنتاج*.

الثقـة بالمنطق: هـي الاعتقاد المتأصل بعمق على مـدى طويل أن الاهتمامات الأسمـى للشخـص وللبشـر ستتـم تلبيتها بشكل أفضـل من خلال إعطـاء الحرية الكاملـة للمنطق، والإيمان بـأن تشجيع الأشخاص على الوصـول إلى استنتاجاتهم الخاصـة مـن خـلال عمليـة تطويـر قدراتهـم العقلية هـو أفضـل طريـق لتنمية المجتمعـات الناقـدة، والإيمـان بأنه (من خـلال التشجيع والرعايـة المناسبين) يستطيـع الأشخاص أن يتعلموا التفكيـر لأنفسهم من وجهة نظـر منطقية ويصلوا إلـى استنتاجات مقبولة ويفكروا بشـكل متماسك ومنطقي ويقنعـوا بعضهم بعضًا بالمنطـق ويصبحوا منطقيين رغم العقبات عميقة الجذور في الشخصية الفطرية للعقل البشري والمجتمـع، كما أن الثقة بالمنطق تتطور من خلال الممارسات التي من خلالها يبرهنون على طريقتهم في التبصر ويقومون بحل المشكلات من خلال المنطـق ويستخدمـون المنطق للإقناع ويتم إقناعهم من خـلال المنطق، وتضعف مكانـة الثقـة بالمنطق عندمـا يتوقع مـن النـاس أداء المهام بدون فهـم السبب، ويكـررون التصريحات بـدون التحقق منهـا أو تبريرها، ويقبلـون المعتقدات على أساس واحد من السلطة أو الضغط الاجتماعي. انظر *السمات الفكرية*.

الناقـد: هـو مصطلـح يعنـي إصـدار حكـم بطريقـة تميـل إلـى إظهـار العيوب والانتقـادات، والمشاركـة فـي المراقبـة وممارستهـا أو الحكـم المعطـى بعناية بأن الشـيء جيـد أو مضبوط أو دقيق ممـن يشتغل بالنقـد أو يبرع فيه، بطبيعـة أو تكوين أزمـة، والتعليق علـى الأمر بأنه قاطـع وحاسم ومهـم وأساسي، وتوجـد استخدامات مختلفـة عديـدة لمصطلـح "ناقد" تتصـل بالتفكيـر الناقـد، ويوجـد علـى الأقـل استخـدام واحـد لا يتصل به، والاستخـدام الذي لا يتصل به هـو الاستخدام المعطى بشـكل زائـد بإيجـاد العيـوب بـدون الاهتمـام بالتعامـل الفعـال مـع هـذه العيـوب،

ويرتبط هذا الاستخدام بمصطلح "متشائم" أو "تشاؤمي" وهو الشخص الذي يرى باعتياد الأوجه السلبية من الحياة ويعتبر شخصًا انهزاميًّا في طريقته للتعامل مع الأمور ونادرًا ما يسعى للتوصل لحلول للمشكلات، أما استخدامات مصطلح "ناقد" التي تتصل بالتفكير الناقد فهي تلك التي تركز على الحكم الدقيق والنقد الماهر وكذلك الملح والمهم الأساسي. انظر *النقدية والتفكير الناقد والشخص الناقد*.

الشخص الناقد: هو الشخص الذي ألمَّ بمجموعة من المهارات والقدرات الفكرية ويجسد المميزات والسمات الفكرية، وعندما يستخدم الناس مهارات التفكير الناقد بصورة عامة ليتقدموا في اهتماماتهم الذاتية يُعتبرون مفكرين ناقدين فقط بشعور ضعيف أو مؤهل، وعلى الجانب الآخر إذا استخدموا المهارات الفكرية بشكل منصف واعتيادي للدخول في وجهات نظر الآخرين بطريقة ملمة بالآخرين، فإنه يمكن القول إنهم مفكرون ناقدون ذوو شعور قوي، وبالطبع فإن التطور كأشخاص ناقدين يعتبر دائمًا مسألة نسبية لأنه لا يمكن أن يصل أي شخص إلى مرحلة "المفكر المثالي". انظر *التفكير الناقد والمفكر الناقد والسمات الفكرية والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي والمفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف*.

المجتمع الناقد: هو المجتمع الذي يرعى بشكل منهجي التفكير الناقد وبناء عليه فبشكل منهجي يدعم طرح الأسئلة التأملي والاستقلال الفكري والمعارضة المنطقية، ولكي يبني الشخص فكرة عامة عن المجتمع الناقد يجب أن يتخيل المجتمع الذي يتجسد فيه الفكر الناقد المستقل في الحياة اليومية الملموسة للأفراد، وقد قام ويليام جراهام سومنر - عالم شهير في علوم الإنسان - بصياغة الفكرة عندما قال: "إن العادة الناقدة للفكر إذا غلبت على المجتمع فسوف تنتشر في جميع عاداته لأنها طريقة لتبني مشكلات الحياة، والأشخاص المتعلمون في هذا المجتمع لن يتم دهسهم بالمدعين ذوي الأرجل الخشبية، ولن ينخدعوا بالخطابة الجياشة بالعواطف، فعندهم تروٍّ في تصديق ما يسمعون، فقد يبقون الأشياء على أنها ممكنة أو محتملة في كل المستويات بدون يقين وبدون عناء، فينتظرون الأدلة ويفكرون فيها مليًّا، ولا يتأثرون بالتأكيدات أو الثقة بالأشياء التي تم تقديم تأكيدات عليها في جانب أو في آخر، ويمكنهم مقاومة جميع الطعون على التحيزات المحببة لهم وجميع أنواع التملقات، فتعلم القدرة على النقد هو التعلم

الوحيــد الذي يمكن القول عنه إنه تعلّم يصنع المواطنين الصالحين. (مأخوذ عن كتاب Folkways, 1906)[٢].

وحتــى تنتشر العادات الناقدة للفكر في مجتمعنا (الذي من المحتمل أن يحتاج إلى عقود في المستقبل)، يجب أن يكون هناك ميل لإنشاء مدارس مثل المؤسسات الاجتماعية لنقل الرؤية العالمية المنتشرة بشكل غير ناقد وينقلها مثل الواقع وليس كصورة للواقع، ويستلزم تعلّم التفكير الناقد أن تصبح المدارس وحجرات الدارسة عالمًــا مصغرًا للمجتمــع الناقد، ولا توجد في الوقت الحالــي مجتمعات ناقدة على نطاق واسع، حيث تتطور المجتمعات الناقدة الآن وفقًا لوجود الشروط الآتية:

- النظر إلى التفكير الناقد على أنه أساسي للحياة المنطقية والعادلة.
- تعليم التفكير الناقد بشكل اعتيادي ودعمه بشكل متماسك.
- اعتبار إشكاليات التفكير أمرًا يجب الاهتمام به بشكل ملزم.
- عدم التشجيع المنهجي لانغلاق الأفق وتشجيع انفتاح الأفق.
- اعتبار التكامل الفكري والتواضع الفكري والتعاطف الفكري والثقة بالمنطق والشجاعة الفكرية قيمًا اجتماعية.
- اعتبار التفكير الأناني والاجتماعي مصدري قلق للحياة الاجتماعية.
- تعليــم الأطفــال بشكل اعتيــادي أن حقــوق الآخرين واحتياجاتهــم مساوية لحقوقنا الذاتية.
- تشجيع النظرة العالمية متعددة الثقافات.
- تشجيع الناس على التفكير في أنفسهم وعدم تشجيعهم قبول تفكير الآخرين وسلوكهم دون نقد.
- الدراسة بشكل اعتيادي وتقليل التفكير غير العقلاني.
- قيام الناس بإضفاء الذاتية على المقاييس الفكرية الشاملة.

انظر المزايا الفكرية والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي.

---

2 *Sumner, W. (1940). Folkways: a study of the sociological importance of usages, manners, customs, mores, and morals. New York: Ginn and Co. ((original work published in 1906)).*

المفكر الناقد: انظر أولاً التفكير الناقد، والمفكرون الناقدون هم أشخاص يحاولون باستمرار أن يعيشوا بعقلانية وإنصاف وتأمل للنفس، وتمامًا يدرك المفكرون الناقدون الطبيعة التي يحتمل أن تكن معيبة للتفكير البشري (إذا تركت بدون فحص)، ويكافحون من أجل تقليل قوة ميولهم نحو الذات أو المجموعة التي ينتمون إليها، ويستخدمون الأدوات الفكرية التي يقدمها التفكير الناقد لتحليل التفكير وتقييمه وتحسينه، ويعملون بجد لتنمية المميزات الفكرية: التكامل الفكري والتواضع الفكري والأدب الفكري والتعاطف الفكري والشعور الفكري بالعدل والثقة بالمنطق، ويدركون أنه لا يهم مدى مهاراتهم كمفكرين، ويستطيعون بشكل دائم تحسين قدراتهم الاستنتاجية، ويعترفون بأنهم سيقعون في أي وقت فريسة لأخطاء في الاستنتاج المنطقي واللاعقلانية البشرية والمجاملات والتحيزات والتحريفات وقبول المبادئ الاجتماعية بدون انتقادها وكذلك الاهتمامات الذاتية والراسخة، ويكافحون من أجل المساهمة في مجتمع أكثر ثقافة وعقلانية بأية طريقة يستطيعون، كما يكافحون للأخذ في الاعتبار الحقوق والاحتياجات المتعلقة بالآخرين، والدرجة التي يمكن أن يوصف بها أي شخص كـ "مفكر ناقد" تعتمد على مهارات التفكير الناقد وقدراته وسماته التي يظهرها الشخص بشكل يومي، فلا يوجد "مفكر ناقد" بمعنى "المفكر المثالي" أو "المفكر المتقن" ولن يكون. انظر *التفكير الناقد ومراحل التفكير الناقد والميل نحو الذات والميل نحو المجموعة التي ينتمي إليها الشخص.*

التفكير الناقد: إن المفهوم الأساسي للتفكير الناقد بسيط وبديهي، فجميع البشر يفكرون وطبيعتنا أن نفعل ذلك، ولكن كثيرًا من تفكيرنا المتروك لذاته تفكير متحيز ومحرف أو غير منصف بالكلية، ولسوء الحظ نجد أن التفكير الزائف مكلف سواء في المال أو في نوعية الحياة، حيث يبدأ التفكير الناقد ثم بعد ذلك نبدأ في التفكير في تفكيرنا بهدف أننا نريد تحسينه، وخلف هذا التصور الأساسي يوجد العديد من الطرق للبدء في شرح التفكير الناقد وإليك بعض الأمثلة:

- فن تحليل التفكير وتقييمه بهدف تحسينه.
- التفكير المنضبط والموجه للذات الذي يقابل المقاييس الفكرية المناسبة من خلال نمط أو مجال خاص للتفكير.

- التفكير الذي يعرض بشكل شائع المهارات الفكرية والقدرات الفكرية والسمات الفكرية.
- التفكير في طريقة تفكيرك بينما تفكر من أجل تحسين تفكيرك بجعله أكثر وضوحًا وأكثر دقة وأكثر عقلانية وهكذا.
- التفكير المنضبط ذاتيًا والموجه ذاتيًا وهو التفكير الذي يحاول أن يستنتج على أعلى مستوى من الجودة بطريقة منصفة.

وخلال فهم التفكير الناقد من المفيد أن تعلم أنه موجود بأشكال ومظاهر عديدة، فعلى سبيل المثال معظم التفكير الناقد تفكير ذو بعد واحد وبعض منه شامل، كما أن معظم التفكير الناقد تفكير سفسطائي وبعضه سقراطي، وبعض التفكير ضمني وبعضه الآخر صريح، وفي النهاية بعض التفكير منهجي وموحد وبعضه عرضي أو تلقائي. انظر *الشخص الناقد والمفكر الناقد والمجتمع الناقد والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي والمفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف*.

النقدية: أي من الأشكال المتعددة لكون الشخص بارعًا في النقد مثل إصدار أحكام وتقييم الأعمال الأدبية أو الفنية، أو تقييم شيء ما بمهارة وقدرة وتعلم فن أو مبادئ تفكير أعلى أو فحص النصوص والمستندات العلمية أو التي كتبها العلماء، وكلمة "النقدية" تختلف عن كلمة "الإبداع"، حيث تبرز فن التقييم أو الحكم والحالة التي يكون فيها الشخص دقيقًا أو منضبطًا أو عميقًا، وتنطوي على الحكمة والفطنة وتجسيد المقاييس والمعايير الفكرية. انظر *الناقد والتفكير الناقد والمقاييس الفكرية*.

آليات الدفاع: هي عملية خداع ذاتي يستخدمها العقل البشري لتجنب التعامل مع الأفكار والمعتقدات والمواقف المؤلمة وغير المقبولة، ويشترك العقل البشري في عمليات غير واعية يتم تحفيزها بشكل متمركز حول الذات، وهذا يؤثر بشكل قوي على سلوكنا، فندما نعمل بشكل أناني فإننا نسعى إلى الحصول على ما نريد، ونرى العالم من منظور ذاتي ضيق، ونرى أنفسنا منقادين من خلال البواعث العقلية النقية، وبناء عليه فنتنكر من بواعثنا الأنانية، ويستلزم هذا التنكر خداع الذات، ويتحقق هذا الخداع الذاتي ومن خلال استخدام آليات الدفاع يستطيع العقل تجنب الإدراك الشعوري للمشاعر السلبية مثل الشعور بالذنب والألم والقلق وهكذا، ويتم

استخـدام مصطلح "آليات الدفاع" بشكل عام في النظرية النفسية لفرويد ليشير إلـى الإستراتيجيات النفسية التـي يستخدمها العقل غير الواعي للتغلب على الواقع والمحافظـة على صـورة إيجابية للنفسـ، ونظرية آليات الدفـاع نظرية معقدة مع اقتـراح بعض الباحثين النظريين أن آليات الدفاع يمكن أن تكون في بعض الأحيان صحيـة (وخاصة في الطفولة)، ومع ذلك فعندما تعمل هذه الآليات في عقل البالغ الطبيعـي يضعون عوائق مهمة للمعقولية وخلق المجتمعات الناقدة، ويشترك جميع البشر في خداع الذات ومع ذلك يكافح المفكرون الناقدون بتماسك من أجل العمل بنيـة طيبـة لتقليل نزعاتهم لخداع الـذات ولفهم هذه النزعـات والعمل على تقليل تكرارهـم وقوتهم، ومن آليات الدفاع الشائعة الإنـكار والتماهي والإسقاط والكبت والتبريـر (العقلنة) والتكرار والتصعيد والتفكير المبني على الرغبة. انظر *الإنكار والعقلنة*.

الإنكار: عندما يرفض شخص الإيمان أدلة أو حقائق لا تقبل الجدل لكي يحافظ على صورة الذات المحببة أو مجموعة من المعتقدات المحببة، والإنكار إحدى أكثر آليـات الدفاع المستخدمة شيوعًا، وجميـع البشر ينكرون ما لا يستطيعون مواجهته مثل بعض الحقائق المزعجة عن أنفسهم وعن الآخرين، فمثلاً لاعب كرة السلة قد ينكـر وجود أية عيوب فـي لعبته لكي يحافظ على صورة نفسـه كما هو ماهر بشكل عـالٍ في لعبة السلة، وقد ينكر الشخص الوطني إزاء دليل الحل الاعتراف بأن بلده تنتهك حقوق الانسان أو تتصرف بظلم. انظر *آليات الدفاع*.

الرغبـة: هي التمنـي أو الإرادة أو التلهف تجاه شيء مـا، والرغبات المتزاوجة مـع الانفعـالات، والمشاعر تتضمن البعـد التأثيـري للعقل البشـري والبعد الآخر هـو الإدراك أو التفكيـر، ويقوم المفكرون الناقدون بملاحقـة الرغبات التي تسهم فـي سـرور الشخص وإنجـازه (بدون انتهاك حقـوق الآخرين)، ويقـوم المفكرون الناقـدون بفحص رغباتهم للتأكد أنها منطقيـة ومتماسكة مع بعضها بعضًا. انظر *العقل البشري والانفعال والتفكير*.

الهيمنـة الأنانيـة: هي الرغبة الأنانية للسعي وراء ما يريده الشخص من خلال الاستخـدام غير المنطقي للقوة المباشرة علـى الأشخاص أو تخويفهم (أو أي من المخلوقـات الحساسة)، والهيمنة الأنانية على الآخريـن يمكن أن تتضمن السلوك المزعج أو الديكتاتوري أو المستبد أو المتنمر (مثل الزوج المؤذي جسديًا)، وعلى

الجانب الآخر فقد يتضمن رسائل رقيقة وسلوكًا يتضمن استخدام السيطرة أو القوة "إذا كان ضروريًا" (مثل المشرف الذي يذكر المرءوس من خلال التلميح الهادئ أن عمله أو عملها مشروط بالطاعة من غير جدال)، والسلوك غير العقلاني في الغالب عبارة عن مجموعة من أفعال الانقياد والهيمنة، فعلى سبيل المثال في المجتمع الفاشي يكون كل شخص خاضعًا (فيما عدا الديكتاتور) للشخص الذي أعلى منه ويسيطر على كل من هو أدنى منه. انظر *الخضوع الأناني والأنانية*.

الخضوع الأناني: هو الميل غير العقلاني تجاه الانضمام النفسي إلى الأقوياء وخدمتهم ليحصل المرء على ما يريد، ومن الطبيعي أن يهتم البشر بمصالحهم وأن يكون لديهم الباعث لإشباع رغباتهم، ففي عالم من القوة والتأثير النفسي يتعلم الناس عمومًا أن ينجحوا في أسلوبين؛ أن يقهروا أو يخوفوا نفسيًّا (بمهارة أو بوضوح) من يقفون في طريقهم (من خلال الهيمنة الأنانية) أو بدلاً من ذلك ينضمون نفسيًّا إلى الأقوياء ويخدمونهم لكي بعد ذلك (١) يعطوهم الإحساس بالأهمية الذاتية، (٢) يحموهم و (٣) ويتقاسموا معهم بعض المنافع والنجاحات. ويستخدم غير العقلانيين كلتا الطريقتين ولكن ليس بالمساحة نفسها، وعندما يخضع الناس إلى من هم أقوى منهم فهم يمارسون ما يمكن تسميته "بالخضوع الأناني" وهؤلاء الذين يستخدمون القوة والسيطرة الصريحتين فإنهم يمارسون ما يمكن تسميته "السيطرة الأنانية"، وكلا هذين النوعين من السلوك يمكن رؤيتهما علنًا في مثل علاقة نجوم موسيقى الروك أو نجوم الرياضة بمعجبيهم، وأغلب الجماعات الاجتماعية لها "نظام هجومي" داخلي لبعض من هؤلاء الذين يلعبون دور القائد وكثيرًا من الذين يلعبون دور التابع، أما الشخص العقلاني المنصف فلا يسعى إلى السيطرة أو الخدمة العمياء لشخص آخر يهيمن، وعكس ذلك هو الهيمنة الأنانية. انظر *الأنانية*.

الأنانية: هي الميل إلى رؤية كل شيء فيما يتعلق بالذات لتشويش الإدراك الفوري (لما تبدو عليه الأشياء) مع الواقع ولكي يكون متمركزًا حول الذات أو اعتبار النفس هي فقط أهم ما يجب اهتمام الشخص به (أنانية) أو أن تحرف "الحقيقة" لكي تبقى على وجهة نظرك الخاصة أو إدراكك الخاص، كما أن رغبات الشخص وقيمه ومعتقداته (التي تبدو صحيحة بديهيًّا للنفس أو تفوق رغبات الآخرين وقيمهم

ومعتقداتهم) يتم استخدامها بطريقة غير ناقدة وفقًا لمعيار لا شعوري لكثير من الأحكام والتجارب، والأنانية أحد العوائق الأساسية للتفكير الناقد، وبينما يتعلم المرء التفكير بطريقة ناقدة بإحساس قوي فإنه يتعلم أن يصبح أكثر عقلانية أو أقل أنانية. انظر *الهيمنة الأنانية والخضوع الأناني وآليات الدفاع والطبيعة البشرية والتمركز حول اهتمامات الجماعة والفكر اللاشعوري والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي.*

عوامل التفكير المنطقي: إن أجزاء التفكير تعتبر جزءًا لا يتجزأ أو شيئًا مفترضًا مسبقًا من التفكير المنطقي، وتضم هذه الأجزاء الغرض والسؤال والمعلومات والاستدلالات والافتراضات والمفاهيم والآثار ووجهة النظر، ويمكن تسميتها "أجزاء التفكير" و"عوامل الفكر" و"هياكل الفكر"، وكل التفكير المنطقي يضم مجموعة من العوامل يمكن رصد كل منها للمشكلات المحتملة، وبعبارة أخرى فعندما نفكر فإننا نفكر لغرض خلال وجهة نظر مبنية على افتراضات تؤدي إلى آثار ونتائج، ونستخدم المفاهيم والأفكار والنظريات لتفسير البيانات وحل المشكلات وتقرير القضايا، ويقوم المفكرون الناقدون بتطوير مهارات تحديد هذه العوامل وتقييمها في تفكيرهم وفي تفكير الآخرين، كما أن تحليل التفكير المنطقي إلى عوامله وهياكله يمثل واحدًا من ثلاث مجموعات للتفاهمات الضرورية في التفكير الناقد، ويركز الاثنان الآخران على تقييم الفكر (المقاييس الفكرية) وتطوير السمات الفكرية. انظر *الغرض والسؤال والمعلومات والاستدلال والمفهوم والافتراض والأثر ووجهة النظر والمقاييس الفكرية والسمات الفكرية.*

الانفعال: هو شعور يتم استثارته حتى نقطة الوعي، وهو في الغالب شعور قوي أو حالة من الاستثارة، وجميع انفعالاتنا تتعلق بشكل تام بأفكارنا ورغباتنا، وهذه التراكيب العقلية الثلاثة الشاملة للأفكار والمشاعر والرغبات تؤثر باستمرار على بعضها بطرق متبادلة، ونمر بتجربة المشاعر السلبية، عندما نعتقد أن الأشياء لا تسير على ما يرام بالنسبة لنا، وبناء عليه ففي أية لحظة تكون أفكارنا ومشاعرنا ورغباتنا تحت تأثير إما قدراتنا العقلية أو رغباتنا غير العقلية السلبية، فعندما يكون تفكيرنا غير منطقي، أو أنانيًّا تتم استثارة حالات الشعور غير العقلاني أو الأناني، وعندما يحدث ذلك فإننا نثار (بما يحتمل أن يكون) من خلال غضب وخوف وغيرة طفولية مما قد يسبب تقليل موضوعيتنا أو إنصافنا، وهكذا تفيدنا

الانفعالات في أنها توضح ما إذا كانت الأمور تسير لصالحنا أو ضدنا، وتوجد مجموعة من الحالات الانفعالية التي يمر بها البشر بشكل منتظم، من الحالات المرتفعة حتى الحالات الانفعالية المنخفضة، من الاستثارة والفرح والبهجة إلى الغضب والموقف الدفاعي والاكتئاب وهكذا، والشيء نفسه أو ما يشبهه يحدث عندما نمر بحالة شعورية تتصل بالأفكار والسلوكيات العقلية وغير العقلية، وقد نشعر "بالرضا" مثلاً عندما نسيطر بنجاح على شخص ما (انظر إلى السيطرة الأنانية)، أو عندما نعلِّم طفلاً أن يقرأ بنجاح، وقد نشعر "بالغضب" عندما يرفض شخص ما اتباع أوامرنا غير المنطقية أو عندما ندرك وجود ظلم ما في العالم، وعلى هذا فشعور الرضا أو الغضب نفسه قد يخبرنا بالقليل أو لا شيء عن نوعية التفكير الذي يؤدي إلى الشعور، وعلى أية حال فالانفعالات أو المشاعر ترتبط بشكل وثيق بالأفكار، فمثلاً الانفعالات القوية يمكن أن تمنعنا من التفكير بمنطقية وقد تسبب لنا عجزًا في التفكير والتصرف، ولأنه يوجد دائمًا بُعد إدراكي لانفعالاتنا فيصبح امتلاك القدرة على تحليل التفكير الذي يسبب الانفعالات أمرًا أساسيًّا لنعيش حياة عقلانية، فمثلاً يجاهد المفكرون الناقدون ليعرفوا متى يقود التفكير المختل إلى حالات شعورية غير مناسبة أو غير مثمرة، فيستخدمون عواطفهم العقلانية (مثل الشعور بأن تكون عادلاً) ليقودوا أنفسهم إلى مشاعر مناسبة للموقف كما هو في الحقيقة، بدلاً من التفاعل الأناني لآراء تشوه الواقع، وبناء عليه فالانفعالات والعواطف ليست غير عقلانية في ذاتها ولكنها تكون كذلك عندما ترعاها وتشجعها أفكار أنانية، فالمفكرون ذوو الشعور القوي يعيشون حياة تسيطر عليها الانفعالات العقلانية وتقل فيها المشاعر الأنانية. انظر *العقل البشري والمزايا الفكرية والانفعالات غير العقلانية والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي*.

الذكاء الانفعالي: هو جعل الذكاء يؤثر على الانفعالات واستخدام التفكير المنطقي المهاري للسيطرة على الحياة الانفعالية للفرد، والفرض الأساسي الذي يكمن وراء هذه الفكرة هو أن التفكير المنطقي بطريقة عالية في الموقف المتاح سوف يؤدي إلى حالات انفعالية أكثر إرضاء من التفكير المنطق بطريقة أقل، وتعد السيطرة على الحياة الانفعالية للفرد مقصدًا أساسيًّا للتفكير الناقد، وفي السنوات الأخيرة اتصل مصطلح "الذكاء الانفعالي" بمجموعة كبيرة من أبحاث "المخ" تمت فيها محاولات توصيل كيمياء المخ بالوظائف العقلية لكي يتم – بعبارة

أخـرى – الربـط بين العمليات العصبية التي تحدث في المـخ والعمليات الانفعالية الإدراكيـة التي تحدث فـي العقل. يجب أن يكون المرء حريصًـا على ألا يتجاوز ما يمكن استنتاجه بعقلانية من هذا البحث، فمثلاً قد اقترح بعض الباحثين أن اللوزة (المسمـاة بالجـزء "البدائي" مـن المخ) يمكـن أن تتسبب في إحـداث استجابة انفعاليـة في المواقف قبل أن يمتلك العقل الفرصـة "للتفكير"، وقد تم انتقاد هذه العمليـة لأسباب مثـل القاتل (الذي تصرف بانفعال وقتـل شخصًا ما قبل أن تقوم الوظائـف العقليـة عالية الأوامر بتوقيفه مـن القيام بفعل ذلـك)، وحتى الآن فكل استجابـة انفعاليـة تتصل بتفكيـر من نوع ما قد يكـون بسيطًا، فـإذا قمت بالقفز بصوت عال فإنني أفعل ذلك لأنني أعتقد أن شيئًا ما يحتمل أن يكون خطيرًا، ومرة أخـرى فقد يكـون التفكير بسيطًـا – مستغرقًا جـزءًا من الثانيـة – ولكنه مع ذلك يعتبـر تفكيرًا، وبالنسبة للشخصـ "المتوسط" فالسيطرة علـى الحياة الانفعالية له تستلـزم معرفة تقنية بكيمياء المخ والجهاز العصبـي، ومن خلال دراسة العقل ووظائفه (مثل التفكير والشعور والإرادة) يكون لدينا كَمٌّ من المعرفة التي يمكن أن نستخدمها فـي تطوير الذكاء الانفعالي، فمثلاً إذا بدأنـا بالمقدمة الأساسية التي تقـول إن الانفعالات دائمًا مـا تتصل ببعض التفكير، فإنه يمكننـا أن نحلل التفكير الـذي يؤدي إلى انفعالاتنا والوسائل التي بها تمنعنا انفعالاتنا من التفكير العقلاني أو المعقول في المواقف المعطاة، ونستطيع أن نحلل الظروف التي تؤدي إلى الأفكار غيـر العقلانيـة والانفعالات غيـر العقلانيـة المصاحبة. انظر *الانفعـالات والعقل البشري والانفعالات العقلانية والانفعالات غير العقلانية*.

التفكير المنطقي الأخلاقي: هو التفكير من خلال مشكلات أو قضايا تستلزم آثارًا لإحداث ضرر أو مساعدة للمخلوقات الحية، ورغم أن المعتقدات الشائعة على العكس تمامًا من الحقيقة، فيجب أن يتم تحليل التفكير المنطقي الأخلاقي وتقييمه بالطريقة نفسها التي يتم بها أي مجال آخر من التفكير المنطقي، ويستلزم التفكير المنطقي الأخلاقي العوامل نفسها مثل كل أنواع التفكير الأخرى ويتم تقييمه أيضًا بمقاييـس الوضوح نفسها والدقة والإتقـان ووثاقة الصلة بالموضوع والعمق والسعة والمنطـق والأهمية وهكذا، وفهم المبادئ الأخلاقية مهم للتفكير الأخلاقي السليم كمـا أن مبـادئ فهم الرياضيـات والأحيـاء مهم للتفكيـر الرياضـي والبيولوجي، والتفكيـر الأخلاقـي عندمـا يكون منطقيًّـا يتم توجيهـه بشكل أساسـي من خلال المفاهيـم الأخلاقية (مثـل العدل) والمبادئ الأخلاقية (مثـل الحالات التي يجب

أن يتـم التعامل معها بنمط مماثل)، وكذلك المبادئ السليمة للفكر الناقد، وتعتبر المبـادئ الأخلاقية دلائـل للسلوك البشري وتتضمن ما يسهم فـي الضرر أو النفع ومـا يلـزم الشخص بفعله وما لا يلزم بفعله، وتمكننـا أيضًا المبادئ الأخلاقية من تحديـد القيمـة الأخلاقية للسلوك حتمًا، وإذا كان هـذا السلوك - بالمعنى الدقيق للكلمـة - ليس التزامًـا، والأسئلة الأخلاقية مثل الأسئلة في أي مجال من الفكر إما أن تتضمـن إجابة واضحة أو يتم التنافس مـن أجل إجابات معقولة (المسائل التي تستلـزم أفضل حكـم)، وبينما لا يهم التفضيل الشخصي فـلا معنى لقولك: "أنت تفضل أن تكون عادلاً وأنا أفضِّل أن أكون غير عادل"، وترتبك الأخلاق مع الأنماط الأخرى من التفكير مثل الأعراف الاجتماعية والدين والقانون، وعندما يحدث ذلك نسمح بتعريف الأخلاق من خلال القواعد والمحرمات الأخلاقية أو الأيديولوجيات الدينية أو الأحوال القانونية، فعلى سبيل المثال إذا أيدت الجماعة الدينية قتل أول مولـود ذكر أو تقديم الفتيات كقرابين للآلهـة وتمت التسوية بين الدين والأخلاق، فسيتم النظر إلى هذه الممارسات على أنها أفضل طريق للتصرف أو بعبارة أخرى صحيحـة من الناحية الأخلاقية، وبوضوح فهذا الانهيار الأخلاقي مع أي نظام آخر من الفكر له آثار مهمة للطريقة التي نعيش بها، وكيف نعرف الصحيح من الخطأ، ومـا السلوكيات التي يجب أن نعاقـب عليها، وما السلوكيات التي يجب أن نؤيدها أو نسمح بها. انظر *المقاييس الفكرية*.

الإنصـاف: هـو ميل متأصل للعقـل يمكِّن المفكر من التعامـل مع جميع وجهات النظر وثيقة الصلة بقضية ما بطريقة موضوعية بدون تفضيل الآراء الشخصية أو آراء المجموعـة التي ينتمي إليها الشخص، ويعني الإنصاف أن تكون واعيًا للحاجة إلى التعامل مع جميع وجهات النظر المتعلقة بموضوع ما بدون الرجوع إلى مشاعر الشخـص الخاصـة أو المصالـح الأنانيـة، أو المشاعر أو الاهتمامـات الشخصية لصديـق أو جماعـة أو أمـة أو أي فصيل من الجنـس البشـري، ويتضمن التمسك بالمقاييـس الفكرية دون الرجوع إلى الحصول علـى تمييز خاص لفرد أو للجماعة التـي ينتمـي إليها، وتوجد ثلاثـة أسباب رئيسية وراء نقص هـذا الميل وهي الفكر الأنانـي الفطـري والفكر الجماعي الفطـري ونقص المهارات الفكريـة الضرورية للتفكيـر المنطقـي من خـلال قضايـا أخلاقيـة معقدة. انظـر *السمـات الفكرية والمقاييـس الفكرية والتفكير المنطقـي الأخلاقي والأنانيـة والجماعية (التمركز حول اهتمامات جماعة ما)*.

الشعور: هو استجابة انفعالية خاصة أحيانًا تتصل بالأحاسيس الجسدية، كما تتصل المشاعر والانفعالات بشكل أساسي بالأفكار، وتؤثر المشاعر على الأفكار وتؤثر الأفكار على المشاعر، فالعلاقة بينهما تبادلية، ولهذا "أشعر بالغضب عندما أعتقد أنني قد ظُلمت"، وكلما أعتقد أنني قد ظُلمت، كلما أشعر بالغضب"، ويستخدم المفكرون الناقدون تفكيرهم للسيطرة على مشاعرهم. انظر *الانفعال والعقل البشري والذكاء الانفعالي*.

الطبيعة البشرية: هي الصفات الشائعة والغرائز والقدرات والرغبات المتأصلة للكائنات البشرية، ويمتلك البشر طبيعة أساسية وأخرى ثانوية، فطبيعتنا الأساسية تكون عفوية وأنانية وعرضة لتكوين معتقد غير عقلاني، وهي الأساس لفكرنا الغريزي، ولا يحتاج الناس إلى تدريب لكي يؤمنوا بما يريدون الإيمان به: ما يخدم مصالحهم الحالية وما يحفظ إحساسهم بالراحة الذاتية والاستقامة وما يقلل إحساسهم بالتناقض وما يفترض أنهم على صواب، كما لا يحتاج البشر إلى تدريب خاص للإيمان بما يؤمن به من حولهم: ما يؤمن به آباؤهم وأصدقاؤهم وما علمه لهم رجال الدين ومعلموهم في المدارس وما يتم تكراره في وسائل الإعلام، ولا يحتاج الناس إلى تدريب ليؤمنوا بأن من يختلف معهم مخطئون ومن المحتمل أن يكونوا غير عادلين، ولا يحتاج الناس إلى تدريب ليفترضوا أن معتقداتهم الأساسية حقيقية بشكل بديهي أو مبررة بسهولة بالأدلة، وبشكل طبيعي وعفوي يتم تحديد طبيعة الأشخاص من خلال معتقداتهم، فهم عادة يرون الاختلاف معهم على أنه هجوم شخصي عليهم، وتتدخل المواقف الدفاعية الناتجة في قدرتهم على التعاطف مع وجهة نظر الآخرين أو تبنِّيها، وعلى الجانب الآخر يحتاج الناس إلى تدريب شامل ومنهجي لتطوير طبيعتهم الثانوية وقدرتهم الكامنة للتصرف كأشخاص عقلانيين، كما يحتاجون إلي تدريب شامل ومنهجي ليتعرفوا على الميول التي لديهم لتكوين معتقدات غير عقلانية، ويحتاجون إلى تدريب شامل ليطوروا كراهيتهم للتناقضات الموجودة في تفكيرهم وللتطور في حب الوضوح والرغبة في البحث عن الأسباب والأدلة، ولينظروا بالعدل إلى وجهة نظر الآخرين أكثر من وجهة نظرهم الخاصة، ويحتاجون إلى تدريب شامل ليعرفوا أنهم يعيشون بطريقة استنتاجية ولا يوجد لديهم سبيل مباشر للوصول إلى الحقيقة، ومن المحتمل تمامًا أن يكون لديهم إحساس داخلي غامر بصحة آرائهم. انظر *الأنانية والتمركز حول المجموعة والعقلانية والذات العاقلة والمزايا الفكرية*.

يتضمن/التضمينات: هي ادعاءات أو حقائق تنتج عن ادعاءات أو حقائق أخرى، وتمثل العلاقات المنطقية بين الأفكار والأشياء، ومعنى يتضمن يدل على شيء بطريقة غير مباشرة أو عن طريق التلميح أو يعني يقترح أو يعلن أو يستلزم، والتضمينات اللفظية عبارة عن أفكار وافتراضات ووجهات نظر ومعتقدات وهكذا، فالمتضمن هو المفهوم من العبارات المستخدمة في الحديث أو تبادل المعلومات والذي يعطي منطق اللغة، ونقصد بـ "تضمينات التفكير المنطقي" تلك التي تنتج من بعض أبعاد التفكير، وهو البعد الذي يقودنا التفكير إليه، وعندما تقول لشخص ما إنك "تحبه أو تحبها" فهذا يقتضي ضمنًا أنك تهتم برفاهية هذا الشخص، وعندما تعد شخصًا ما فهذا يقتضي ضمنًا أنك تنوي الالتزام بما يقول، وعندما تطلق على دولة أنها "ديمقراطية" فهذا يتضمن أنك تعني أن السلطة السياسية موجودة في أيدي الشعب على نطاق واسع (بدلاً من وجودها في يد الأقلية)، وإذا ادعيت أنك تؤمن بالمساواة فهذا يعني أنك تعمل لصالح المساواة السياسية والاجتماعية والاقتصادية بين الرجال والنساء، وعادة ما نختبر مصداقية الناس من خلال رؤية ما إذا كانوا يتصرفون وفقًا لما تتضمنه كلماتهم، فالمبدأ الذي يقول: "قل ما تقصده واقصد ما تقوله" مبدأ سليم للتفكير الناقد (وللتكامل الشخصي)، ومن أهم مهارات التفكير الناقد القدرة على التمييز بين ما يتضمنه التصريح أو الموقف وما قد يهمل الناس استنتاجه من التصريح أو الموقف ويحاول المفكرون الناقدون مراقبة استنتاجاتهم لكي لا يستنتجوا أكثر أو أقل مما يتضمنه السياق بالفعل، وعند التحدث يحاول المفكرون الناقدون استخدام العبارات التي تتضمن فقط ما يستطيعون تبريره بشكل شرعي، ويعلمون أنه توجد استخدامات معترف بها للكلمة تحدث تضمينات معترف بها، وبكل وضوح ودقة يتلفظ المفكرون المهرة بالتضمينات والاستنتاجات المحتملة لتفكيرهم المنطقي ويبحثون عن النتائج السلبية المحتملة مثل النتائج الإيجابية، ويستخدمون بالمثل التضمينات الإيجابية والسلبية غير المتوقعة، أما المفكرون غير المهرة فيركزون على قليل أو لا شيء من التضمينات والنتائج الخاصة بالتمسك بمنصب أو اتخاذ قرار وهم غير واضحين أو غير دقيقين في الاستنتاجات المحتملة التي يتلفظون بها ويركزون فقط على الاستنتاجات التي كانت لديهم في عقلهم في بداية التفكير المنطقي خلال قضية ما سواء كانت إيجابية أو سلبية ويندهشون عندما تكون لقراراتهم استنتاجات غير متوقعة. انظر *عوامل التفكير المنطقي*.

استدلال/يستدل: هو إجراء عقلي وتصرف فكري من خلاله يستنتج الشخص شيئًا ما في ضوء شيء آخر، أو يبدو كذلك، ويقترح الوصول إلى قرار أو رأي من خلال التفكير المنطقي من حقائق معروفة أو أدلة، وبشكل متواصل يقوم الناس بالاستدلال وفي كل مرة نعي الأشياء فتكون هناك استدلالات في العملية، فعل سبيل المثال إذا جئت لي ومعك سكين في يدك، فمن المحتمل أن أستدل على أنك تريد أن تسبب الضرر لي، وقد تكون الاستدلالات منطقية أو غير منطقية، مبررة أو غير مبررة، وعندما تكون الاستدلالات غير منطقية أو غير مبررة فيراها العقل عمومًا على أنها الطريق الصحيح للتفكير، وهذا صحيح لأن أغلب الناس يجدون صعوبة في فصل الاستدلالات من البيانات الخام في تجربتهم، ولا يعترفون أنهم يقومون بالاستدلال بشكل متواصل، ولا يعلمون أن الاستدلالات ليست مبنية فقط على المعلومات ولكن أيضًا على الافتراضات (التي تكمن في مستوى اللاشعور من التفكير)، وينتبه المفكرون الناقدون إلى استدلالاتهم ويعترفون بأنهم عندما يصلون إلى استدلال فقد يكون مبررًا أو غير مبرر، فيفصلون المعلومات من الاستدلالات، ويكون المفكرون المهرة واضحين في الاستدلالات التي يصلون إليها، ويبينون بوضوح استدلالاتهم ويصلون إلى استدلالات ناتجة عن الأدلة أو الأسباب المقدمة وعادة ما يصلون إلى استدلالات بعد تفكير عميق بدلاً من التفكير السطحي، وعادة ما يصلون إلى استدلالات أو استنتاجات معقولة، فيصلون إلى استدلالات أو استنتاجات متماسكة مع بعضها بعضًا ويفهمون الافتراضات التي تؤدي إلى الاستدلالات، ويكون المفكرون غير المهرة غير واضحين في الاستدلالات التي يصلون إليها، ولا يبينون بوضوح استدلالاتهم ويصلون إلى استدلالات لا تنتج عن الأدلة أو الأسباب المقدمة وعادة ما يصلون إلى استدلالات سطحية، وعادة ما يصلون إلى استدلالات أو استنتاجات غير معقولة، فيصلون إلى استدلالات أو استنتاجات متناقضة مع بعضها بعضًا ولا يسعون إلى الوصول إلى الافتراضات التي تؤدي إلى الاستدلالات. انظر *عناصر التفكير المنطقي والتضمين والافتراض.*

المعلومات: هي التصريحات والإحصائيات والبيانات والحقائق والرسوم البيانية المجموعة بأية طريقة سواء من خلال القراءة أو الملاحظة أو الإشاعات، ومن خلال استخدام المعلومات في تفكيرنا المنطقي، فإننا نعني استخدام مجموعة من الحقائق أو البيانات أو الخبرات لدعم استنتاجاتنا، فالمعلومة

فـي نفسهـا لا تتضمن صحــة أو دقة، فيمكـن أن تكون المعلومـات المستخدمة في التفكيـر المنطقـي دقيقة أو غير دقيقة وقـد تكون وثيقة الصلـة بالموضوع أو غير وثيقـة الصلة بالموضوع، وقد يتم تقديمها بطريقـة منصفة أو بطريقة تشوه ثقلها أو قيمتهـا، ودائمًـا ما يتم تفسيـر المعلومات في ضوء الافتراضـات التي يطرحها الشخصـ، وعندمـا يفكـر شخص ما فهـذا يعني أن نسألـه: "علي أيـة معلومة أو حقيقـة تبني تفكيرك المنطقي؟" حيث يعتبر الأساس المعلوماتي للتفكير المنطقي مهمًـا ومصيريًا، فعلى سبيل المثال عند تقرير تدعيم العقاب الأساسي نحتاج إلى معلومات حقائقية، والمعلومات التي قد يستخدمها الشخص في دعم الرأي القائل بـأن العقاب الأساسي غير مبرر قد تتضمن: "لأنـه في عقوبة الإعدام التي قررتها المحكمـة العليـا عـام ١٩٧٦ فمن بين كل سبعـة أشخاص تم تنفيـذ حكم الإعدام فيهم، قد وُجد سجين ينتظر التنفيذ قد ثبتت براءته وأطلق سراحه"، " فعلى الأقل قـد تم إسقـاط ٣٨١ حكمًا بالقتل منذ عـام ١٩٦٣ لأن أعضـاء النيابات العامة قد أخفـوا أدلة البراءة أو قدموا أدلة يعلمون أنها غير صحيحة". "وفي دراسة أجراها مكتـب المحاسبة العامة بالولايات المتحدة الأمريكية تبين وجود ظلم عنصري في أحـكام الإعدام.... حيث وُجـد أن تنفيذ حكم الإعدام في قاتلي البيض أكثر نسبيًا مـن عـدد الأحكام المنفذة فـي قاتلي السود". ومنذ عـام ١٩٨٤ قد تم تنفيذ حكم الإعدام فـي ٣٤ من المعاقين ذهنيًا". يؤكد المفكرون المهرة الادعاء فقط عندما يوجـد دليـل كاف لتدعيمه، ويمكنهـم توضيح المعلومـات الكامنـة وتقييمها وراء ادعاءاتهم، ويبحثون بنشاط عـن المعلومات التي تقف ضدهم (وليست فقط التي تدعمهـم) ويركزون على المعلومات المناسبة للموضوع ويتجاهلون المعلومات التي لا تتصـل بموضوع القضية، ويصلون إلى الاستنتاجـات وفقًا للبيانات التي تدعمها والتفكير المنطقي السليم ويصرحـون بأدلتهم بشكل واضح وعادل، أما المفكرون المهرة فيؤكدون الادعاء بدون التفات للمعلومات التي تتصل بالموضوع، ولا يبينون المعلومـات التـي يستخدمونها فـي تفكيرهم المنطقـي ولا يعرضونهـا على الأمن المنطقي، ويجمعون فقط المعلومات التي تدعم وجهة نظرهم، ولا يفرقون بحرص بيـن المعلومات التي تتصل بالموضوع وتلك التي لا تتصل بالموضوع، فيصلون إلى استدلالات تكمن وراء البيانـات التي يدعمونها ويحرفون البيانات أو يصرحون بها بطريقة غير صحيحة. انظر *عوامل التفكير المنطقي والاستدلالات والافتراضات.*

الفكر/ الفكري/ الذكي: إن مصطلح "فكري" يعني استلزام الفكر أو إظهار درجة عالية من الذكاء، ومصطلح "فكر" يتضمن القدرة على التفكير أو فهم أو إدراك العلاقات والاختلافات وهكذا، ويشير إلى ذلك الجزء من العقل الذي يعلم أو يفهم، وقد يتضمن قوة الفكر والقدرة العقلية العظيمة أو درجة عالية من الذكاء، فمصطلحات "ذكي" أو "ذكاء" تتضمن امتلاك عقل نشط ومشرق ومدرك ومستنير وماهر وحكيم أو إظهاره، وعلى العموم تشير أيضًا تلك المصطلحات بشكل ضمني إلى التعلم والفهم من خلال الممارسة والقدرة على اكتساب المعلومة والاحتفاظ بها، وكذلك القدرة على الاستجابة بسرعة ونجاح في المواقف الجديدة، ويتضمنان أو يفترضان بشكل مميز استخدام قوة المنطق في حل المشكلات وتوجيه السلوك بنجاح والوصول إلى أحكام سليمة، ولأن التفكير المنطقي الماهر يوجد في قلب صنع القرار الذكي والقدرة على إصدار أحكام سليمة، وتطوير الفكر الذي يستلزم ضمنًا التفكير الناقد، ومن خلال مفاهيم التفكير الناقد ومبادئه، المطبقة في السياق يمكننا تطوير قدراتنا لكي نفكر بطريقة سليمة، وقد يتم الجدال بأن رعاية الفكر وتطوير مهارات التفكير الناقد وقدراته وسماته توجد على أساس واحد والشيء نفسه، وقد قام عالم مميز من القرن التاسع عشر - وهو جون هنري نيومان - بتفصيل العلاقة بين رعاية الفكر ومبادئ التفكير الناقد وتوضيحها، ولنتأمل فقرة قصيرة من هذا الكتاب: "إن الفكر الذي انضبط حتى أتقن جميع قواه الذي يعرف والذي يعتقد أنه يعرف، والذي قد تَعَلَّمَ مزج مجموعة كبيرة من الحقائق والأحداث مع القوة المرنة للعقل مثل أن الفكر لا يمكن أن يكون متحيزًا أو قاصرًا أو مندفعًا أو مفقودًا، لأنه يميز النهاية في كل بداية، والأساس في كل نهاية، والقانون في كل إعاقة، والنقص في كل تأخير لأنه يعرف دائمًا أين يقف وكيف ينتقل من نقطة إلى أخرى (ص. ١٠٠)[٣]، وبالتأكيد فقد وُلد بعض الناس ولديهم درجات عالية من "الذكاء" ولا يزال الذكاء الخام يحتاج للتطوير (من خلال الفكر الناقد)، وعادة ما تستخدم القوة الخام الفكر للضرر وليس في المصلحة، وهذا ينتج عنه تفكير ناقد بشعور ضعيف (مثل التفكير الذي يكون ماهرًا ولكنه غير أخلاقي)، ومن خلال أدوات التفكير الناقد يمكننا بكفاءة رعاية الفكر وتطوير قدراتنا الفكرية ويمكننا رعاية التفكير الناقد ذي الشعور القوي (مثل التفكير الماهر والأخلاقي).

---

٣ *Newman, J. Originally published in 1852, this reference is taken from The Idea of a University (1996), London: Yale University Press.*

انظـر *المفكريـن الناقدين ذوي الشعـور القوي والمفكرين الناقديـن ذوي الشعور الضعيف.*

التغطرس الفكـري: هو الميل الإنساني الأنانــي للإيمان بأننا نعرف أكثر مما نعمل، وأن تفكيرنا نادرًا ما يكون غير صحيح، ولا نحتاج إلى تحسين تفكيرنا ونحن في تلقٍّ لـ "الحقيقة"، ومن أهم العوائق القوية التي تقف أمام تطوير الفكر البشري الرغبـة الأنانية للاعتقاد أن ما نؤمن به صحيح، وتمامًا يدرك المفكرون الناقدون هــذه المشكلة في الفكر البشــري وهم على إلمام به في تفكيرهم الخاص، ويعملون لتطوير الميزة الفكرية للإنسانية الفكرية، وهم ملتزمون بتقليل قوة التكبر الفكري في تفكيرهــم وأرجحيته، ولكنهم يعلمون أنهم سيكونــون دائمًا عرضة لهذا الميل. انظر *الإنسانية الفكرية والميزات الفكرية.*

الاستقـلال الفكري: ويعني امتلاك القدرة على السيطرة المنطقية والمستقلة على معتقدات الفرد وقيمــه وافتراضاته واستدلالاته، وهدف التفكير الناقد هو أن تتعلـم أن تفكر لنفسك وأن تكتسب السيطرة على عمليات التفكير الخاصة بك، ولا يستلـزم الاستقــلال الفكري التعمد أو العنــاد أو العصيان، وإنمــا يستلزم الالتزام بتحليـل المعتقدات وتقييمها علــى أساس المنطق والدليل، ولكي تسأل عندما يكون منطقيًّــا أن تسأل، وتؤمن عندمــا يكون منطقيًّا أن تؤمن بشــيء، وأن توافق عندما يكـون منطقيًّا الموافقة على شيء، وضد الاستقلال الفكري الامتثال الفكري. انظر *المميزات الفكرية.*

الكياسـة الفكريـة: هــي الالتــزام بــأن تتخذ الآخريــن بجدية كمفكريــن، وأن تعاملهــم كمتساويــن فكريًّــا، وأن تحترم آراءهــم وتهتم بها، وأن تلتــزم بالترغيب بــدلاً مــن أن الترهيب، وتختلـف الكياسة الفكرية عــن الوقاحة الفكريــة التي هي المهاجمــة اللفظية للآخرين ونبذهم وقولبة آرائهــم، وليست الكياسة الفكرية هي مجــرد المجاملة ولكن بدلاً من ذلـك فهي الشعور بأن لكل شخص الحق في أن يتم سمــاع رأيــه أو رأيهــا وأن يتم التعامل معه بــأدب، وضد الكياســة الفكرية الوقاحة الفكريــة، ويحــاول واضعــو النظريات تحديد التفكيــر الناقد في موضــوع واحد أو موضوعــات قليلــة، فعلى سبيــل المثال عندما ينبنــي التفكير النــاقــد على المنطق الرسمــي، ينحصر التركيز علــى تحليل جدالات الشخصيــة المتمسكة بالشكليات وتقييمهــا، وهنــاك واضعو نظريات آخرون قد يضيفون مشكلات وقرارات بالإضافة

إلى الجدالات للمواضيع المحتملة، وفي أكثر أشكال التفكير الناقد صلابة يوجد عدد غير محدود من التراكيب الفكرية الممكنة التي يمكن تحليلها وتقييمها ومن بينها الافتراضات والمفاهيم والنظريات والمبادئ والمقاصد والأسئلة والتقارير والأحاديث والأدوار والفنون والخطط الهندسية والحسابات التاريخية والتوجهات لعلوم الأمراض والنظريات العلمية والمواضيع الفنية (المنشأة من خلال الخطط البشرية) والأيديولوجيات والكتب والمقالات والقصائد والطبخ وهكذا. انظر *المميزات الفكرية*.

الشجاعة الفكرية: هي الرغبات في مواجهة الأفكار أو المعتقدات أو وجهات النظر التي يكون لدينا ردود أفعال سلبية تجاهها والتقييم العادل لها، والرغبة للتحليل الناقد للمعتقدات التي نتمسك بها، وتنبع الشجاعة الفكرية من إدراك أن الأفكار التي نعتبرها خطيرة أو سخيفة أحيانًا تكون مبررة بطريقة عقلانية (بشكل كلي أو جزئي)، وتلك الاستنتاجات والمعتقدات التي يعتنقها من حولنا أو المغروسة في ذهننا تكون في بعض الأحيان غير صحيحة أو مضللة، ولكي نحدد لأنفسنا أيًّا منها يجب ألا نقبل بشكل سلبي أو غير ناقد ما تعلمناه، وتلعب الشجاعة الفكرية دورها لأننا عندما ننظر إلى الأشياء بموضوعية سوف نرى الحقيقة في بعض الأفكار المعتبرة خطيرة وسخيفة وبعض التحريف أو الخطأ في بعض الأخطاء التي تتمسك بها جماعتنا الاجتماعية بشكل قوي، ونحتاج إلى الشجاعة لنكون صحيحين في تفكيرنا في تلك الظروف، ويعتبر فحص المعتقدات التي نعتز بها أمرًا صعبًا، وتكون الجزاءات بالنسبة لعدم التماثل أمرًا أليمًا حتى في الديمقراطيات الوهمية، وعكس الشجاعة الفكرية هو الجبن الفكري. انظر *السمات الفكرية*.

الفضول الفكري: هو الرغبة القوية للفهم العميق ولتحديد الأشياء واقتراح الفرضيات المفيدة والتفسيرات وتقييمها، لكي تتعلم وتقرر أن تكون فضوليًّا، والبشر فضوليون بالفطرة، والمثال على ذلك هو أن الأطفال الصغار ينبوع حقيقي من الأسئلة، ويتم تشجيع هذا الميل الفطري في المجتمعات والمدارس في الآونة الحالية. لن يتعلم الناس بطريقة جيدة أو يكتسبوا المعلومات إذا لم يتم تحفيزهم بتلك الطريقة، فالتعليم الدراسي بكل مستوياته يجب أن يشجع الفضول الفكري ويشجع الطلاب أن يسألوا ويفكروا بأنفسهم وأن يقرروا الأشياء باستخدام تفكيرهم، وبطريقة أخرى فإذا تم القضاء على الفكر والذكاء فسيقل الفضول

الفطـري ويفقـد الطـلاب الباعث علـى التعلم، والخمـول الفكري عكـس الفضول الفكري. انظر *المميزات الفكرية*.

الانضباط الفكري: هو سمة تتعلق بالتفكير وفقًا للمقاييس الفكرية والصرامة الفكريـة والعناية والدقـة والتحكم الواعي، ولا يعرف المفكـرون غير المنضبطين متـى يتوصلون إلـى استنتاجات لا مبرر لها وأفكار مربكـة ويفشلون في الانتباه إلى الأدلـة وثيقة الصلة بالموضوع وهكذا. إن الانضباط الفكري هو الأساس لكي تكون إنسانًـا ناقـدًا، ويتطلـب الأمـر انضباطًا في العقـل حتى تظل مركـزًا على المهمة الفكريـة التـي بين يديـك، ولكي تنجح فـي وضع تقييـم الدليل الذي تحتـاج إليه، ولكـي تحلل بشكل منهجي وتواجه الأسئلـة والمشكلات وتجعل تفكيرك يتماشى مع المقاييـس الفكرية مثل الوضوح والدقة والكمال والتماسك، ويتم تحقيق الانضباط الفكري ببطء وبتقدم ومن خلال القابلية للتأثر والالتزام. انظر *المميزات الفكرية والمقاييس الفكرية*.

التعاطـف الفكـري: هـو فهـم الحاجة إلى وضـع النفس مـكان الآخرين بشكل خيالـي لكي تفهمهم بصدق، ولكي نطـور التعاطف الفكري، نحتاج إلى التعرف إلى ميـل الطبيعة الإنسانيـة للتعرف على الحقيقة مـع إدراكاتنا الفوريـة أو معتقداتنا المتأصلـة منذ وقت طويل، ويرتبط التعاطف الفكـري بالقدرة على إعادة التشكيل بدقـة لوجهات نظـر وتفكير الآخرين وأن نستنتج من مقدمـات وافتراضات وأفكار غيـر تلك التـي تخصنا، وتستلزم تلـك الميزة أن نتذكر المناسبـات التي كنا فيها مخطئيـن رغـم قناعتنا الشديدة بأننا كنا على صـواب، وأن نفكر في أننا قد نكون بالطريقـة نفسها مخدوعيـن بالحالة التي بيـن أيدينا، والانغـلاق الفكري نقيض التعاطف الفكري. انظر *السمات الفكرية والإنصاف*.

الارتبـاط الفكـري: هو توجيه الاهتمام الكامـل للشخص تجاه تعلم شيء ما أو فهمه، ولكي نتعلم بعمق وبفطنة يستلزم الأمر منا أن نقحم الفكر في عملية التعلم، وفـي الغالب نجـد أن الارتباط الفكري مفقـود في عملية التعليـم والتعلم، وعندما يحدث ذلك ينفر الطلاب من التعلم ويتم تعلم المحتوى بطريقة سطحية أو مؤقتة، ومعنـى تشغيل الفكر هو أن تفهم كيف تتعلم بعمق وتـرى القيمة الكامنة في التعلم وتثـق بقـدرة الشخص على فهـم الأشياء، وبمعنـى أكثر تكاملاً فـإن ذلك يتطلب

القدرة على الربط بين الأفكار القوية والمواضيع وفروع المعرفة من خلال التعايش بطريقة أكثر عقلانية وأكثر منطقية. انظر *المميزات الفكرية*.

التواضع الفكري: هو إدراك حدود معرفة الشخص ومن بينها الحساسية تجاه الظروف التي يحتمل فيها أن تعمل الأنانية السلبية للشخص بخداع الذات، وبحساسية تجاه التحيز والمجاملة وإدراك قصور وجهات نظر الشخص، ويُبنى التواضع الفكري على إدراك الشخص أن الناس يجب ألا يدَّعوا أكثر مما يعرفون بالفعل وهذا لا يعني ضعف الشخصية أو الخضوع ولكنه يعني تقليل الطمع الفكري أو التباهي أو الغرور مع الإدراك الذكي لمناطق القوة أو الضعف في الأسس المنطقية لمعتقدات الفرد، وعكس التواضع الفكري هو التكبر الفكري. انظر *المميزات الفكرية*.

التكامل الفكري: هو إدراك الحاجة في أن تكون صادقًا في تفكيرك الخاص وأن يكون الفرد متمسكًا بالمقاييس الفكرية التي يطبقها، بأن يتمسك المرء بالمقاييس الصارمة نفسها للأدلة والبراهين التي يتمسك بها الشخص ضد خصومه، وأن يمارس الشخص ما يدافع به ضد الآخرين، وأن يعترف الشخص بمنتهى الصدق بالتناقضات والتضاربات الموجودة في تفكيره وسلوكه، وهذه السمة تتطور على أحسن وجه عند وجود جوّ داعم فيه يشعر الناس بالأمان والحرية الكافيين للاعتراف بأمانة بتناقضاتهم ويستطيعون تطوير طرق واقعية في تحسينهم وتقاسمها، ويستلزم ذلك الاعتراف الصادق بالصعوبات التي تواجه المرء من أجل تحقيق التماسك بطريقة أفضل، والنفاق الفكري نقيض التكامل الفكري. انظر *المميزات الفكرية*.

المثابرة الفكرية: هي الرغبة والوعي بالحاجة إلى متابعة التبصرات والحقائق الفكرية رغم الصعوبات والعوائق والعوامل المثبطة، والتمسك الثابت بالمبادئ العقلية رغم التعارض غير العقلاني من الآخرين، والإحساس بالحاجة إلى الكفاح في المسائل المشوشة وغير المستقرة على مسافة ممتدة من الزمن من أجل تحقيق فهم أعمق، ويتم إضعاف مكانة هذه السمة عندما يقوم المعلمون وغيرهم بتقديم الإجابات للتلاميذ على أسئلتهم بدلاً من تشجيعهم على طرح الأسئلة ومحاولة إجابتها عن طريق أفضل تفكير منطقي لديهم، ويتم إضعاف تلك السمة عندما يستبدل المعلمون الصيغ والحلول الحسابية والطرق المختصرة بدلاً من

الفكــر المستقل والحريص، وقد ضعفت تلك السمة عندما حل الحفظ محل التعلم العميــق، والخمول الفكــري أو الكسل هو نقيض المثابــرة الفكرية. انظر *المميزات الفكرية*.

المسئوليــة الفكريــة: هي شعور بالالتزام تجاه تأديــة واجبات الفرد في الأمور الفكريــة وتطوير العقل بما يتلاءم مع قدرات الفــرد، وجميع الأشخاص المسئولين فكريًّــا يعترفون بــأن جميع البشر ملتزمــون بتحقيق مستوى أعلــى من الصحة في تفكيرهــم المنطقــي وملتزمــون بطريقــة أكثــر عمقًا بجمــع الأدلــة الكافية لدعم معتقداتهــم، ويلتزم المسئولون فكريًّا بتطوير عقولهــم من خلال حياتهم ومحاولة التوصل بشكل أكبر إلى المثالية العقلية. انظر *المميزات الفكرية*.

الشعــور الفكــري بالعدل: هو الاستعداد والشعــور بالحاجة للحفاظ على جميع وجهــات النظر بشكل نظامي وتقييمها بــدون الإشارة إلى مشاعر الفرد الخاصة أو اهتماماتــه الثابتة أو المشاعر أو الاهتمامات الثابتة لأصدقاء ذلك الفرد ومجتمعه ودولته، ويتصل الشعور الفكري بالعدل بشكل أساسي بالتكامل الفكري والإنصاف. انظر *السمات الفكرية*.

المقاييــس الفكريــة: هي المقاييــس أو المعايير الضروريــة للتفكير المنطقي بمستــوى عال من المهارة وللتوصل إلى قرارات سليمــة، كما أن المقاييس الفكرية ضروريــة لتكويــن المعرفــة (ضــد المعتقــدات غير الصحيحــة) للفهــم والتفكير بعقلانيــة ومنطقية، والمقاييــس الفكرية ضرورية للتفكير الناقــد، ومن المقاييس الفكريــة الأساسيــة الوضوح والانضبــاط ووثاقة الصلة بالموضــوع والدقة والسعة والعمق والمنطــق والأهمية والتماسك والإنصاف والتكامل والمسئولية، والمقاييس الفكريــة مفترضــة مسبقًا في كل مجــال من مجالات الفكر البشــري، وفي كل فرع وموضوع، ولتطوير عقل الشخص وضبط تفكيره باستخدام هذه المقاييس يستلزم الأمــر ممارسة منتظمة ورعاية طويلة المدى، وبالطبع يعتبر تحقيق هذه المقاييس أمــرًا نسبيًّــا، ويختلف فــي الدرجة وفقًا لنــوع المجال التفكيري، فدقتــك في أثناء القيــام بالعمليات الحسابية ليست مثــل دقتك عند كتابة قصيدة أو وصف ممارسة ما أو شرح حدث تاريخي، ويمكننا تقريبيًا أن نقسِّم المقاييس الفكرية إلى قسمين: "مقاييــس فكرية صغرى ومقاييس فكرية كبــرى". أما المقاييس الفكرية الصغرى

فهي تلك التي تحدد بدقة أوجه التقييم الفكري مثل هل هذا التفكير واضح؟ هل هذه المعلومات مناسبة للموضوع؟ وهل المقاصد متماسكة؟ ورغم الضرورة لتفكير منطقي مهاري فإن تلبية أحد المقاييس الفكرية الصغرى أو أكثر لا تحقق بالضرورة المهمة الفكرية الموجودة في اليد، وهذا صحيح لأن التفكير يمكن أن يكون واضحًا ولكن غير وثيق الصلة بالموضوع، ويمكن أن يكون مناسبًا للموضوع ولكنه غير دقيق ويمكن أن يكون دقيقًا ولكن غير كاف وهكذا دواليك، وعندما يكون التفكير المنطقي الذي نستخدمه أحادي المنطق (الذي يركز على أمر واحد بإجراء واحد محدد) يمكن أن تكون المقاييس الفكرية الصغرى كافية، ولكن لكي تفكر جيدًا في قضايا متعددة المنطق (المشكلات أو القضايا التي تستلزم التفكير من خلال وجهات نظر متصارعة) فلا نحتاج فقط للمقاييس الفكرية الصغرى بل نحتاج إلى المقاييس الفكرية الكبرى أيضًا، فالمقاييس الفكرية الكبرى مجالها أوسع ويكملوا استخدامنا المقاييس الصغرى ويوسعون فهمنا الفكري، فمثلاً عند التفكير المنطقي خلال قضية معقدة نحتاج لأن يكون تفكيرنا منطقيًّا أو سليمًا (مقاييس فكرية مرضية أو واسعة)، ولكي يكون التفكير منطقيًّا أو سليمًا يحتاج على أقل تقدير أن يكون واضحًا ودقيقًا ومتصلاً بالموضوع، وبناء عليه عندما تكون هناك أكثر من وجهة نظر تتعلق بالموضوع نحتاج إلى أن نكون قادرين على مقارنة التبصرات وتباينها وتكاملها من وجهات نظر مناسبة للموضوع قبل أن نتخذ موقفًا في القضية بأنفسنا، وهكذا فاستخدام المقاييس الفكرية الكبرى (مثل المسئولية والصلابة) يساعد على توجيه التفكير المنطقي تجاه العمق والشمولية وتكامل الأفكار. انظر تعريف *الوضوح والمنطقي والمعقولية والمناسب.*

المميزات/الإعدادات/السمات الفكرية: سمات العقل والشخصية ضرورة للتصرف الصحيح والتفكير الصحيح، فإعدادات العقل والشخصية شيء ضروري للعقلانية المنصفة، كما أن السمات الفكرية هي التي تميز المفكر الناقد الذي يخدم مصلحته الذاتية وذا العقل الضيق للمفكر الناقد الباحث عن الحقيقة وذا العقل المتفتح، وتضم السمات الفكرية – على سبيل المثال ليس الحصر – الشعور الفكري بالعدل والمثابرة الفكرية والتكامل الفكري والتواضع الفكري والشجاعة الفكرية والفضول الفكري والانضباط الفكري والثقة (الفكرية) بالعقل والاستقلال الفكري، وتتمثل السمة المميزة للمفكر الناقد ذي الشعور القوي في

تجسيد هذه السمات الفكرية والالتزام العميق بها، وبالنسبة للمدى الذي يعيش به أي شخص وفقًا لهذه السمات على أساس يومي فهي مسألة تتفاوت في درجتها، ولا يوجد شخص في الواقع يصل إلى هذه المرحلة من المفكر المثالي الافتراضي، والسمات الفكرية مستقلة وكل سمة منهم تتطور فقط بالتزامن مع تطور السمات الأخرى، ويتطورون خلال سنوات من التعهد والممارسة، ولا يمكن فرضها بدونهما ويجب أن تتم رعايتهم من خلال التشجيع والمثل. انظر تعريف *السمات الفكرية* المذكورة سابقًا.

غير العقلاني/اللاعقلانية: هو نقص القدرة على التفكير وكل ما يتناقض مع العقل أو المنطق أو الشيء غير المنطقي أو السخيف أو الذي لا يحمل معنى، وبالنسبة للبشر فهم عقلانيون وغير عقلانيين، ولدينا ميول ذاتية أنانية وميول تجاه المجموعة وغالبًا ما تقودنا إلى القيام بأشياء غير منطقية (رغم أنها تبدو لنا في وقت ما كمنطقية تمامًا)، ولا نشعر تلقائيًّا بما هو معقول في أي موقف متاح، وفي الواقع إن المدى الذي نفكر فيه ونتصرف فيه بمنطقية يعتمد على مدى تطور كفاءاتنا العقلية، ويعتمد على مدى تعلمنا ما وراء تحيزاتنا الطبيعية وما وراء وجهة نظرنا الضيقة والتي تخدم الذات لنرى ما يعطي معنى للعمل والاعتقاد في موقف معطى، والمفكرون الناقدون نشيطون في ميولهم غير المنطقية، ويجاهدون ليصبحوا أشخاصًا عاقلين ومنصفين. انظر تعريف *الأنانية والتمركز حول المجموعة والعقلانية*.

الانفعالات غير العقلانية: هي مشاعر مبنية على معتقدات غير عقلانية، والانفعالات عبارة عن جزء من الحياة الإنسانية، والانفعالات غير العقلانية تعكس المعتقدات غير العقلانية أو الاستجابات غير العقلانية للمواقف، ويحدثون عادة عندما تقودنا الأنانية الطبيعية للتصرف بطرق غير مثمرة أو غير منطقية، أو عندما نفشل في الحصول على طريقنا (بطريقة غير عقلانية). ويعمل المفكرون الناقدون بتماسك لكي يقللوا قوة الانفعالات غير العقلانية في حياتنا. انظر *الانفعالات العقلانية والانفعالات والذكاء الانفعالي والعقل البشري*.

المنطقي: هو التفكير المنطقي وفقًا لمبادئ المنطق، وهو المعقول أو المتوقع أو المبني على تصريحات سابقة أو أحداث أو شروط سابقة وهو الشيء المتماسك، وهذا المفهوم عبارة عن مقياس فكري ضروري ويمكن أن يستخدم بمعنى ضيق

نسبيًا (مثل المتسق) أو بمعنى أوسع (مثل العقلاني)، ويحاول المفكر الناقد بشكل اعتيادي أن يلبي هذا المقياس من خلال طرح أسئلة مثل: هل هذا الاستنتاج منطقي؟ هل يوجد تفسير أكثر منطقية أو عقلانية؟ هل هذا استدلال منطقي وفقًا للبيانات المتاحة لدينا؟ هل موقفنا سليم. انظر **المنطقي**.

المنظور: هو القدرة على رؤية كل البيانات المتعلقة بالموضوع في علاقة منطقية مع بعضها وبنظرة واسعة هو رؤية المعلومات والبيانات والتجارب في علاقة هادفة مع بعضها، أو هو الطريقة التي يتم بها التركيز على المواقف والمواضيع، أو هو رؤية عقلية أو احتمال أو تقييم موضوعي، ونلاحظ أنه يوجد على الأقل استخدامان بارزان لمصطلح "منظور"، أحدهما يركز على رؤية الأشياء في علاقة واضحة مع بعضها بطريقة متداخلة وتؤدي إلى رؤية واسعة (مثل قولنا: إنها شخصية يمكننا الاعتماد عليها في الوصول إلى منظور موسع"أو "في وضع الأشياء في شكل منظور أو وجهة نظر)، والاستخدام الثاني يشير إلى الرؤية العقلية الخاصة أو المنطق العقلي الذي منه يقترب الشخص من المواقف والأفكار وهكذا، وجميع التفكير ينبع من بعض المناظير أو من مجموعة من المعتقدات التي تكون منطقًا في عقل المفكر، وهو الزاوية التي من خلالها تتشكل الخبرات والمواقف الجديدة، وعادة ما نعطي أسماء للاتجاه الذي نفكر من خلاله في الأشياء، فمثلاً قد ننظر إلى شيء ما من الناحية السياسية أو العلمية أو الشعرية أو الفلسفية، وقد ننظر إلى الشيء بتحفظ أو بتحرر أو نظرة دينية أو علمانية، وقد ننظر إلى الشيء من منظور ثقافي أو مالي أو كليهما، وعندما نفهم الطريقة التي يعالج بها الناس مسألة أو موضوعًا ما (منظورهم الشامل) نستطيع أن نحسن فهمنا لمنطق تفكيرهم ككل منظم، ونستطيع أيضًا أن نفهم وجهة نظرهم. انظر *وجهة النظر والرؤية العالمية*.

وجهة النظر: هي المكان الدقيق الذي من خلاله ترى شيئًا ما، وهو موضع عقلي تظهر من خلاله الأشياء، أي كيف تنظر إلى الأشياء وكيف تراها، والتفكير البشري عبارة عن تفكير ترابطي وانتقائي، ومن المستحيل أن تفهم أي شخص أو حدث أو ظاهرة من كل نقطة ممكنة في وقت واحد، وعادة ما تتحكم مقاصدنا في الطريقة التي نرى بها الأشياء، ويستلزم التفكير الناقد أن نأخذ ذلك في الاعتبار عند تحليل التفكير وتقييمه، وليس أن نقول إن الفكر البشري عاجز عن الوصول إلى الحقيقة والموضوعية ولكن أن نقول إن الحقيقة والموضوعية والتبصر أشياء

محــدودة أو جزئيــة وليست كلية ومطلقــة، يجب أن نفكر منطقيًّــا من خلال وجهة نظــر ثم نعنــي حتمًا أن يكــون لتفكيرنا وجهة محــددة أو تركيز محــدد، بأن يركز تفكيرنــا علــى شيء ما مــن زاوية مــا، وأن تتجسد وجهة نظرنا فــي منظورنا ولكن مصطلــح "منظور" يستخدم عادة بمعنى أشمل، فقد ننظــر إلى المرشح الرئاسي من منظــور "ليبرالي" ولكن وجهــة النظر التي من خلالها نــرى المرشح تميل إلى أن نكــون أكثــر تحديدًا مثل رؤية هــذا المرشح كمنتهك لمبــادئ الحزب الليبرالي (فهكــذا "النظر إلى" هذا المرشح و"رؤيتــه أو رؤيتها" بالطريقة التالية...)، ويعي المفكــرون المهــرة أن للناس وجهات نظــر مختلفة خاصة في القضايــا الجدالية، وبشــكل متماسك ينطقــون بوجهات نظر أخــرى ومنطقًا من خــلال تلك الوجهات النظريــة ليفهموهم بطريقة كافية ويبحثــوا عن وجهات نظر أخرى (خاصة عندما تكون هنــاك قضية واحدة يؤمنون بها بحماس) ويقتصــرون على تفكيرهم أحادي المنطق فــي المشكلات التي تبدو بوضوح أحادية المنطق، ويعرفون متى يحتمل أن يكونــوا متحيزين ويعالجون المشــكلات والقضايا برؤية غنيــة ووجهة نظر موسعة علــى نحو مناسب، أما المفكرون غير المهرة فلا يؤمنون بوجهات النظر المنطقية البديلــة ولا يرون القضايا من وجهــة نظر تختلف عن وجهة نظرهم، ولا يستطيعون التفكيــر بتعاطف مــن وجهات نظر مختلفــة، وأحيانًا يمكنهم إعطــاء وجهات نظر أخــرى عندما لا تكون القضية مشحونة انفعاليًّــا، ولا يستطيعون أن يفعلوا ذلك في القضايــا التي يشعرون بهــا بقوة، ويرتبكون من القضايا متعــددة المنطق وأحادية المنطــق، ويصرون على أنه يوجد إطار واحــد للمعلومات من خلاله يجب أن تتقرر المسألــة متعــددة المنطق ولا يدركون تحيزاتهم، ويفكــرون من خلال وجهات نظر ضيقة أو سطحية. انظر *المنظور والرؤية العالمية وعناصر التفكير المنطقي*.

الدقــة: هــي الطريقة التي تكون لك بها مقياس محــدد ومؤكد ودقيق ومفصل، والدقــة عبارة عــن مقياس فكري أساســي ولها معنيان بــارزان: أن تكون مضبوطًا للمستــوى الضــروري للتفاصيــل أو دقــة الطريقة التــي تقيس بها، وفــي كل تفكير منطقــي، قد يكــون التفكير دقيقًا، هذا مفصــل وليس دقيقًا كما فــي الواقع، فعلى سبيل المثال قد تقول إن الشخص العادي يحتاج إلى ما بين ٩٨٧٦ , ٣٥٦٤٥٣ سعرًا حراريًّا كل يوم، وتكون دقيقًا بشدة فيما يتعلق بعدد السعرات الحرارية التي تحتاج إليها، ولكن رغم الضبط (الدقة في المعنى الأول) فلن تكون هذه الإجابة صحيحة

(دقيقة في المعنى الثاني)، ويميل الضبط إلى لعب دور في الدقة حيث يكون التركيز على القياس الحسابي، وتكون الدقة مهمة عندما تكون التفاصيل ضرورية للتفكير المنطقي في مشكلة أو قضية، والقضية أو المشكلة أو المسألة هي التي تقوم بتحديد مستوى الدقة الذي نحتاج إليه. انظر *الضبط والمقاييس الفكرية*.

الغرض: هو الغاية والهدف والمقصد أو الشيء الذي يأمل الشخص إنجازه، ولكل تفكير منطقي غرض، وبعبارة أخرى عندما يفكر البشر في العالم لا يفعلون ذلك بطريقة عشوائية ولكن يفعلون ذلك وفقًا لأهداف ورغبات واحتياجات وقيم، فتفكيرنا جزء لا يتجزأ من نظام نمطي للتصرف في العالم ونقوم بالعمل في أشكال بسيطة ببعض النهايات، ولكي نفهم تفكير شخص ما - ومن ضمن ذلك تفكيرنا - فيجب أن نفهم الوظائف التي يؤديها وعن أي شيء وما الاتجاه الذي يتحرك فيه وما النهايات التي يعنيها، كما أن رفع الأهداف والرغبات البشرية إلى مستوى الإدراك البشري يعد مرحلة مهمة في التفكير الناقد، وبناء عليه يتخذ المفكرون الناقدون وقتًا لتقرير غرضهم بوضوح، ويميزونه من الأغراض المتعلقة به، ويذكرون أنفسهم بغرضهم ليحددوا ما إذا كانوا انحرفوا عنه أم لا، ويتبنون الأغراض والأهداف الواقعية، ويختارون الأهداف والأغراض المهمة، ويختارون الأهداف والأغراض التي تتناسق مع بعضها، ويترنحون بين الأغراض المختلفة وأحيانًا المتناقضة، وبناء عليه يفقدون المسار الذي يوصلهم إلى غرضهم أو هدفهم الأساسي، ويتبنون أغراضًا غير واقعية ويضعون أهدافًا غير واقعية ويتبنون أغراضًا وأهدافًا غير مهمة كما لو كانت مهمة، وبدون قصد ينفون أغراضهم الخاصة ويفشلون في مراقبة تفكيرهم للأهداف المتضاربة، ويفشلون في ضبط تفكيرهم وفقًا لغرضهم، ويختارون أغراضًا تخدم ذاتهم على حساب حاجاتهم ورغباتهم. انظر *عوامل التفكير المنطقي*.

السؤال: هو مشكلة أو أمر ما مفتوح للنقاش أو الاستفسار وفي بعض الأحيان نسأل سعيًا وراء التعلم أو اكتساب المعرفة، ويعرف البشر ما يريدون بالطبيعة، وتتكامل مع أغراضنا الأسئلة التي ترشد تفكيرنا إلى تأدية تلك الأغراض، والسؤال المطروح في قضيتنا يحدد المهمة الفكرية التي في أيدينا ويحدد اتجاه تفكيرنا، فمثلاً يحدد السؤال المعلومات التي نحتاج إلى إجابتها، ويوضح السؤال وجهات النظر المناسبة لإجابته، ويشير السؤال إلى التعقيدات الموجودة في القضايا

التـي نواجهها (والذي نحتاج إلـى التفكير فيه)، وبناء عليـه فالمفكرون الناقدون واضحون بشأن الأسئلة التي يحاولون وضعها ويستطيعون إعادة التعبير عن السؤال بطرق مختلفـة ويستطيعون إقحام سؤال في أسئلة فرعية، ويميزون بشكل اعتيادي أسئلة مختلفة الأنواع، ويعرفون الأسئلة المهمة من الأسئلة عديمة الأهمية، ويميزون الأسئلة المتعلقة بالموضوع من تلك التي لا علاقة لها به، ويكون المفكرون الناقدون حساسيـن تجاه الافتراضات الموجودة في الأسئلة التي يسألونها، ويميزون الأسئلة التـي يستطيعـون إجابتها من تلك التي لا يستطيعون إجابتهـا، وعلى الجانب الآخر فالمفكرون الناقدون غيـر واضحين تجاه الأسئلة التي يسألونها، ويخلطون الأسئلة مختلفة النوعية، ويعبرون عن الأسئلة بطريقة غامضة، ويجدون من الصعب إعادة صياغـة الأسئلـة بوضوح، ولا يقدرون على تحليل الأسئلة التـي يسألونها، ويخلطون الأسئلة مختلفة الأنواع ولا يستطيعون تمييز الأسئلة المهمة من الأسئلة غير المهمة، ولا يميـزون بين الأسئلـة المتصلة بالموضوع وتلك التـي لا علاقة لها به، وعادة ما يسألون أسئلة حشو ويحاولون الإجابة عن أسئلة ليسوا مؤهلين للإجابة عنها. انظر *عوامل التفكير المنطقي.*

عقلاني/عقلانيـة: عندما يكون الشخص منقادًا بالعقل (بدلاً من العواطف) أو يعمـل وفـق المنطق أو يكـون متمسكًا بالمنطـق أو يعتمد عليه مـن خلال العمل وفقًـا لمبـادئ التفكير المنطقي الصحيـح فإنه يكون عاقلاً ويظهـر قرارات جيدة ويعتبـر منطقيًّا ووثيق الصلـة بالموضوع وسليمًا، وفي كل حديـث يومي يوجد على الأقل ثلاثة استخدامات شائعة مختلفة لمصطلح "العقلاني"أو "العقلانية"، أولها يشيـر إلى القدرة العامة للشخص على التفكير الجيد، والاستخـدام الثاني يشير إلـى قدرة الشخص على استخدام عقله في تحقيق أغراضه (بغض النظر عما إذا كانت هذه الأغراض مبررة من الناحية الأخلاقية أم لا)، والاستخدام الثالث يشير إلى التزام الشخص بالتفكير في العمل بطرق مبررة من الناحية الفكرية والناحية الأخلاقيـة، وخلف هذه الاستخدامـات الثلاثة تكمن هذه الفـروق الثلاثة: المفكر الماهـر والمفكـر السفسطائي والمفكـر السقراطي، وفي الاستخـدام الأول نحدد فقـط مهارات المفكر وفي الاستخـدام الثاني نحدد المهارات المستخدمة بطريقة أنانيـة (مثـل السفسطائييـن القدماء)، وفـي الاستخدام الثالث نحـدد المهارات المستخدمـة بإنصـاف (كمـا كان يفعـل السقراطيـون)، والمفكـرون الناقـدون

بإحساس قوي يهتمـون بتطوير قدراتهم على التفكير بمهارة بينما يحترمون حقوق الآخريـن واحتياجاتهم، ويعتبـرون منصفين باستخدام المهـارات الفكرية. انظر *السمـات الفكريـة والمفكرين الناقديـن ذوي الشعور القـوي والمفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف.*

الانفعـالات العقلانيـة (أو المشاعـر العقلانيـة): هـي البعد الفعـال للتفكير المهـاري والفكـر الناقد، والانفعالات جـزء لا يتجزأ من الحيـاة البشرية، وعندما نفكـر يوجد دائمًا انفعال ما يتصـل بأفكارنا، والانفعـالات العقلانية هي تلك التي تتصل بالتفكير والتصرف المعقول، وقد قام آر. إس. بيترز (١٩٧٣)[٤] بشرح أهمية المشاعر العقلانية كما يلي:

"يوجـد على سبيـل المثال كره التناقضـات والتنافرات مع حـب الوضوح وكره الارتباك الذي بدونه لا تحتفظ العبارات بالمعاني الثابتة والقواعد القابلة للاختبار والعبـارات العامة المقـررة. ولا يستطيـع الشخص العاقل بـدون تفسير خاص أن يعبـر عن عـدم الاكتراث إذا أخبـره شخص ما بأن ما يقولـه مربك وغير مترابط ومحيـر بالتناقضـات، والاستنتـاج نقيض الاعتباط، وفـي استثماره يتـم تدعيمه بالمشاعـر المناسبة التي تعتبر سلبية فـي الشخصية، كره اللاعقلانية والالتماس الخاص والأمـر الاعتباطـي، تتـم إثـارة الانفعال المتطـور للسخـط عندما تكون هنـاك زيادة تعسف فـي موقف عندما تكون اهتمامـات الأشخاص وادعاءاتهم في خطـر، والجانب الإيجابـي في ذلك يتمثل في شعور الوضـوح والاعتبار الموضوعي للادعـاءات، والشخص المستعـد للتفكير المنطقي يجب أن يشعـر بشكل قوي أنه يجـب أن يتبـع الحجج ويقرر الأشيـاء وفقًا لما تؤدي إليه، وبقـدر ما تدخل الأفكار فـي رأس الشخص يجب أن تكون مشوبـة بالاحترام الواجب لشخص آخر قد تكون لـه وجهة نظر تستحـق الاعتبار، والشخص الذي يتصرف بهـذه الطريقة والمتأثر بتلـك المشاعر هو الذي نسميه الشخـص العاقل. انظر *العقل البشري والانفعالات والانفعالات غير العقلانية.*

النفـس العاقلـة: هـي الشخصيـة والطبيعـة البشريـة التي نسعـى للبناء على أساسهـا المعتقـدات والتصرفـات بنـاء علـى تفكيـر منطقـي جيد وأدلـة جيدة،

---

٤ *Peters, R. S. (1973). Reason and Compassion. London: Routledge & Kegan Paul.*

وقدرة البشر على التفكير والتصرف بطريقة معقولة (على النقيض للتفكير والتصرف بطريقة أنانية)، وكل منا له نفس عاقلة وأخرى غير عاقلة وجانب منطقي وآخر غير منطقي، ورغم أن الجانب الأناني أو غير العقلاني يعمل على نحو طبيعي - بدون تشجيع - فإن التفكير الناقد يعتبر ضروريًّا لتطوير الذات العاقلة للشخص، وبعبارة أخرى فإن قدراتنا العاقلة لا تقوم بتطوير أنفسها، كما أنها ليست تلقائية في العقل ولكن يجب أن نطورها بأنفسنا، ولا تميل المجتمعات الحالية إلى تشجيع الأشخاص العقلانيين، ولكن على النقيض تميل إلى تشجيع الفكر الأناني والمتمركز حول أفكار المجموعة. انظر *العقلاني والمجتمع الناقد والأنانية والجماعية (التمركز حول أفكار الجماعة)*.

يبرر: بأن تنسب لشخص تصرفات وآراء وهكذا للأسباب التي تبدو (من الوجه الخارجي) منطقية وصحيحة ولكنها ليست الأسباب الحقيقية (بينما تبدو الأسباب الحقيقية إما غير واعية أو أقل قبولاً أو أقل قابلية للتصديق) أو أن تجعل الشخص عقلانيًّا أو مرتاحًا للعقل، أو تقوم بإعمال العقل بأن تفكر بطريقة عقلانية أو مقبولة، ولتلاحظ أنه يوجد استخدامان مختلفان بوضوح لمصطلح "يبرر"، أحدهما مرادف للتفكير العقلاني أو المنطقي والآخر عبارة عن آلية دفاعية يستخدمها العقل البشري بشكل شائع لإخفاء شيء من نفس الشخص أو من الآخرين، وفي الاستخدام الثاني فمعنى يعقلن أو يبرر أن يعطي الأسباب التي تبدو "جيدة"، ولكنها ليست الأسباب الحقيقية، والتبرير بالمعنى الثاني يستخدم في المواقف التي يتبع فيها الشخص مصالحه الخاصة بينما يحاول الحفاظ على إظهار الغرض الأخلاقي العالي، فالسياسيون على سبيل المثال بعد تسلمهم تبرعات كبيرة من جماعات المصلحة الخاصة يقومون بتدعيم هذه الجماعات من خلال التصويت في الانتخابات أو تصرف الجمعية وبشكل اعتيادي يقومون بتبرير سلوكهم ويتضمن ذلك أنهم يتصرفون ببواعث عالية عندما يكون العكس صحيحًا، أما هؤلاء الذين تملّكوا العبيد عادة يؤكدون أن العبودية مبررة لأن العبيد كانوا مثل الأطفال وتتم معاملتهم مثلهم، فمرة أخرى فالتبرير بالمعنى الثاني يعتبر آلية دفاع تستلزم أن يحصل الناس على ما يريدون بدون مواجهة الحقيقة القائلة إنهم يعملون وفقًا للبواعث الأنانية، والتبريرات تمكّن الناس من الاحتفاظ ببواعثهم تحت مستوى الشعور، وبعدها يستطيعون النوم ليلاً بسلام بينما يتصرفون نهارًا بطريقة غير أخلاقية، ويعترف المفكرون الناقدون بالدور السيئ الذي يلعبه

التبرير أو يمكن أن يلعبه في الفكر والتصرف، ويدركون أننا جميعًا نبرر سلوكنا في أوقات ما ويجب أن نقلل تكرارها وقوتها في تفكيرنا وحياتنا. انظر *آليات الدفاع*.

المنطقي أو العقلاني: هو التمسك بالعقل والحكم السليم والمنطقي والمحكوم بالتفكير العقلاني، والمقياس الفكري الكبير المهم هو ذلك الذي يكون معقولاً، والشخص المنطقي أو العقلاني هو الشخص الذي ينتبه إلى الدليل بدون تحيز وبشكل اعتيادي يصل إلى استنتاجات منطقية سليمة يمكن الدفاع عنها، والسؤال الذي من خلاله يلاقي الشخص المقياس الفكري ليكون منطقيًّا هو ذلك الذي يقدم في سياق، هو ذلك المطلوب للمعقولية في سياق واحد قد يختلف من ذلك الذي يعتبر معقولاً في سياق آخر، والتصور المعقول للنشوء يختلف من الطريقة المعقولة لممارسة التنس، ولكي تلبي مقياس "المعقولية"فمن الضروري أن تلبي المقاييس الفكرية الأخرى كذلك لأن المعقولية "مقياس فكري كبير" وليست "مقياسًا فكريًّا صغيرًا"، فمثلا نجد أن التفسير المعقول للبيانات الخام في دراسة تستلزم استخدام الافتراضات والمفاهيم المبررة، وسيستلزم سؤالاً واضحًا في قضية ويتطلب تصورًا منطقيًّا للاستنتاجات وهكذا، وبناء عليه فقد نتحدث عن حدث معقول بمعنى ضيق أو شخص منطقي بمعنى أشمل، وقد يتصرف الشخص غير المنطقي في موقف ما بطريقة منطقية، وعلى أعلى المستويات يجسد الشخص المنطقي السمات الفكرية على أساس يومي. انظر *المقاييس الفكرية والسمات الفكرية*.

الاستنتاج: هو العمليات العقلية التي يقوم بها من يفكرون، أو العملية التي يتم فيها تكوين الاستنتاجات والأحكام أو الاستدلالات من الحقائق والملاحظات أو هو الأدلة والبراهين المستخدمة في العملية، ومن خلال الاستنتاج نعني إعطاء معنى لشيء ما من خلال إعطائه معنى في العقل، فعندما نسمع حفرًا بالأظافر على الباب فقد نفكر ونقول: "إنه كلب"، وقد نرى سحبًا مظلمة في السماء فنفكر ونقول: "يبدو أنها ستمطر"، وبعض هذه الأنشطة تحدث في مستوى اللاوعي (فمثلاً جميع الأصوات والمشاهد لي لها معنى بالنسبة لي حتى بدون رؤيتها)، وأغلب استنتاجنا غير مثير، ويميل استنتاجنا فقط للوضوح عندما يتحداه شخص ما ونضطر إلى الدفاع. لماذا تقول إن جاك ذميم؟ اعتقدت أنه لطيف إلى حد ما، ونسيطر على استنتاجنا عندما نفهم أن جميع الاستنتاجات تستلزم أجزاء مركبة

يمكـن بل يجب أن يتـم فحصها من أجل جودتها، وبعبارة أخرى فعندما نفكر فإننا نفكر لغرضـ ما من خلال وجهة نظر مبنية على افتراضات تؤدي إلى استنتاجات، ونستخـدم الأفـكار والمفاهيم والنظريـات لتفسير البيانـات والحقائق والخبرات (المعلومات) للإجابة عن أسئلة وحل المشكلات وتقرير القضايا، وعناصر التفكير المنطقـي "الاستنتاج" (مثل الغرض والسؤال والمعلومات والمفاهيم والاستدلالات والافتراضات والتضمينات ووجهة النظـر) تعتبر ضمنية في تفكيرنا عندما نفكر، ويـدرك المفكرون الناقدون ذلك ويعملون بشكل اعتيادي لتحريك هذه الأجزاء من التفكير إلى مستوى الوعي لتقييمهم من أجل الجودة. انظر *عناصر الاستنتاج*.

وثيـق الصلـة بالموضوع: هـو التعلق المباشـر بالموضوع الذي بيـن أيدينا أو بالسـؤال الموجـود في القضيـة، ومدى التطابق مـع القضايـا الاجتماعية، ووثاقة الصلـة بالموضـوع في شكلها الشائع استخدامه عبارة عـن مقياس فكري ضروري يركـز على المدى الذي يحمـل فيه شيء ما على شيء آخر، وعـادة ما تكون للناس مشـكلات التمسك بالقضية وتمييز المعلومات التي تتعلق بالمشكلة من تلك التي لا تتعلق بهـا، والحساسية لوثاقة الصلة بالموضوع بهـذا المعنى الواسع تتطور بشكل متطـور من خلال الممارسة المدروسة وهي الممارسـة التي تمكن من التمييز بين البيانات وثيقة الصلة بالموضوع وتلك التي لا صلة لها بالموضوع، والتي تقيم مدى وثاقـة الصلة بالموضوع وتحكم عليها، وتجادل من أجل أو ضد وثاقة صلة الحقائق المقدمـة بالموضوع، والاستخدام الثانـي لذلك المصطلح يشيـر إلى مدى إمكان تطبيق شيء ما علـى القضايا الاجتماعية أو مواقف الحياة، وخلال دراسة موضوع ما يسأل الطلاب عن مدى علاقة هذا الموضوع بحياتهم، ورغم أن لهم كل حق في ذلـك فإنهـم عادة ما يدعون أن هـذا الموضوع لا صلة له بهـم ببساطة لأنهم ليس لديهـم الحافز لتعلمه، وبينما يقوم الطلاب بتطويـر المهارات الفكرية والإنصاف فإنهم بشكل متطور يرون المزيد والمزيد من المواضيع والقضايا والمفاهيم كوثيقة الصلة للعيش بعقلانية وبشكل كامل ويفعلون ذلك بفضل تفكيرهم المستقل. انظر *المقاييس الفكرية*.

خـداع النفـس: هي رغبة البشـر الأنانية الطبيعية في خـداع النفس فيما يتعلق بالدوافـع الحقيقيـة للشخصـ أو شخصيتـه أو هويته، وتلك الظاهـرة شائعة بين الجنسـ البشـري حتى يمكن تعريـف النوع البشـري بأنه هو "الكائـن الذي يخدع

نفسه"، وجميع آليات الدفاع قد سهلتها تلك الرغبة الأنوية، ومن خلال خداع النفس يقدر البشر على تجاهل المشكلات والحقائق غير المريحة في تفكيرهم وسلوكهم، ويدعم خداع النفس كلاً من الاستقامة الذاتية والتكبر الفكري، ويمكننا من متابعة الاهتمامات الذاتية بينما نخفي دوافعنا باعتبارها غيرية ومعقولة، ومن خلال خداع النفس يستطيع البشر تبرير الأفعال والسياسات والممارسات المتسمة بأنها غير أخلاقية فاضحة، وجميع البشر يشتركون في خداع النفس ولكن ليس بالدرجة نفسها، والتغلب على خداع النفس من خلال التفكير الناقد يعتبر هدفًا أساسيًّا للتفكير الناقد ذي الشعور القوي. انظر *الأنانية وآليات الدفاع والنفس العاقلة والميزات الفكرية*.

المصلحة الأنانية: هي كل ما يدرك أنه مفيد للشخص بغض النظر عن حقوق الآخرين واحتياجاتهم، لكي تكون أنانيًّا فهذا يعني أنك تبحث عما ترغب في الحصول عليه بدون أدنى اعتبار للآخرين، فاهتمام الشخص بعمل ما يحقق له الرفاهية الذاتية يعتبر شيئًا ودهس حقوق الآخرين للسعي وراء الرغبات الشخصية للفرد يعتبر شيئًا آخر، والبشر بصفتهم مخلوقات أنانية يسعون بشكل فطري وراء مصالحهم الأنانية، وبشكل متكرر نستخدم التبرير وأشكال أخرى من خداع الذات لنخفي بواعثنا الحقيقية والصفة الحقيقية لما نفعله، ولكي نتطور كمفكرين ناقدين منصفين يعني أن نعمل بنشاط لتقليل قوة الأنانية الفطرية للشخص بدون التضحية بأي من المصالح الشرعية لرفاهية الفرد والمصلحة طويلة المدى. انظر *الأنانية وخداع الذات والنفس العاقلة والميزات الفكرية*.

المركزية الاجتماعية: هي الاعتقاد بالتفوق المتأصل للجماعة أو الثقافة التي ينتمي إليها الشخص، والميل إلى الحكم على أشخاص آخرين أو جماعات أخرى أو ثقافات أخرى من خلال منظور الجماعة التي ينتمي إليها الشخص، وباعتبارنا حيوانات اجتماعية يميل البشر للتجمع مع بعضهم بعضًا، وفي الحقيقة يعتمد بقاء النوع البشري على عملية تربية طويلة لكي يبقى البشر في المقام الأول لأنه تم الاعتناء بهم من خلال مجموعة، وبناء عليه يتعلم الأطفال منذ عمر مبكر التفكير من خلال منطق المجموعة، وهذا شرط "لقبولهم" في المجموعة، وكجزء من عملية التنشئة الاجتماعية يقوم البشر (بشكل غير ناقد) بامتصاص أيديولوجيات المجموعة، ويُبنى التمركز الاجتماعي على الافتراض بأن الجماعة الاجتماعية التي

ينتمي إليها الفرد تفوق كل الجماعات الأخرى بشكل بديهي، وعندما ترى مجموعةٌ أو مجتمـعٌ نفسه متفوقًا على جميع المجموعات أو المجتمعات الأخرى ويَعتبر آراءه صحيحة أو معقولة أو مقبولة للتبرير، وعندما تعتبر جماعة ما أن جميع تصرفاتها مبررة تكون لديها الميل للتفكير بانغلاق عقلي، ويتم اعتبار المنشقين والمشككين خائنين ومرفوضين، وقلة من الناس تعترف بطبيعة التمركز الجماعي الموجود في أفكارهـم، ويرتبط مصطلح تفكير التمركـز الاجتماعي بمصطلح التمركز العرقي رغـم أن مصطلـح المركزية العرقية يستخـدم على نطاق ضيق ليشيـر إلى الفكر المتمركز اجتماعيًّا خلال جماعة عرقية. انظر *الأنانية*.

مراحـل تطـور التفكيـر الناقـد: هـي نظريـة التطوير التي تركـز على مراحل التقـدم في مهارات التفكير الناقد والقـدرات والميول وتفترض وجود باعث داخلي مـن جانب المفكر الناقد لكي يتطور كمفكر ناقد بعقل منصف (وفقًا لتصور ليندا إيلدر وقد تم شرح ذلك بالتفصيل بواسطة ليندا إيلدر وريتشارد بول[٥]، وبشكل عام يتطـور البشر في مرحلة المهـارة المركبة من خلال مراحل تبـدأ بمستوى مهاري منخفض وبطيء ثـم تتقدم نحـو مستويات أعلى مـن الإنجاز. وهـذه هي مراحل التفكير الناقد:

المرحلـة الأولى: المفكر غير المتأمل (لا تدرك المفكرة المشاكل الموجودة في تفكيرها).

المرحلة الثانية: المفكر المتحدي (تواجه المفكرة بمشاكل في تفكيرها).

المرحلـة الثالثـة: المفكر المبتـدئ (تحاول المفكـرة أن تتحسن ولكن بدون ممارسة منتظمة)

المرحلـة الرابعة: المفكر الممارس (تمارسـ المفكرة التفكير بانتظام وتبدأ بالتقدم وفقًا لذلك).

المرحلة الخامسة: المفكر المتطور (تصبح المفكرة ملتزمة بممارسة طوال الحياة وتكون لديها سمات فكرية منغرسة بدرجة عالية).

---

٥ انظـر كتـاب *Elder, L. and Paul, R. (2012). Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Learning and Your Life, 3rd ed. Boston, MA: Pearson Education.*

المرحلة السادسة: المفكر المنجز: (تصبح السمات الفكرية طبيعة ثانية للمفكرة وبشكل اعتيادي تظهرهم خلال مجالات مهمة في حياتها (يطلق عليها رسميًّا مرحلة المفكر الخبير).

وتُبنى هذه النظرية على الافتراضات التالية: ١- توجد مراحل متوقعة يمر خلالها كل شخص يتطور كمفكر ناقد، ٢- يعتمد هذا الانتقال من مرحلة إلى مرحلة تليها على مستوى ضروري من الالتزام من جانب الشخص لكي يتطور كمفكر ناقد فلا يحدث ذلك بشكل تلقائي ومن غير المرجح أن يحدث بطريقة لا شعورية، ٣- الشخص الذي يتطور في التزامه بالتفكير الناقد بشكل أكبر هو الشخص الذي ينتقل خلال مراحل تطور التفكير الناقد، ٤- هذا النكوص محتمل في التطور (وشائع بشكل فعلي). ويعتبر الأشخاص مفكرين ناقدين بالمعنى الأكمل للكلمة عندما يظهرون قدرات التفكير الناقد والميول إليه في كل الأبعاد من حياتهم أو في معظمها (كأحد الوالدين أو المواطن أو المستهلك والحبيب والصديق والمتعلم أو المحترف)، ورغم أننا نعترف بأنه يوجد العديد من الأشكال والمظاهر للتفكير الناقد فإننا نركز في هذه المراحل فقط على هؤلاء الأشخاص الذين يتطورون كمفكرين ناقدين بالمعنى القوي، ونستثني من تصورنا للمفكر الناقد (وفقًا للمراحل) هؤلاء الذين يفكرون بطريقة ناقدة فقط في بُعد واحد من حياتهم، ونفعل ذلك لأن جودة حياة الشخص تعتمد على استنتاج عالي النوعية في جميع مجالات حياة الشخص وليس ببساطة على بُعد واحد، أما الأسباب الرئيسية وراء فشل بعض الأشخاص في التطور كمفكرين ناقدين فهي: يفشلون في الاعتراف بأن التفكير المتروك لنفسه من المحتمل أن يضم بعض الخلل (لذا لا يحاولون التدخل في تفكيرهم بطريقة منهجية)، ويقعون ضحية للفكر الأناني الفطري (والميول تجاه خداع الذات) ويظلون واقعين تحت سيطرة فكر التمركز الاجتماعي الفطري. انظر *السمات الفكرية والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي والأنانية والمركزية الاجتماعية*.

المفكرون الناقدون ذوو الشعور القوي: هم المفكرون الناقدون ذوو العقول المنصفة، ويتميز المفكرون المهرة في الغالب بالصفات التالية: ١- القدرة والاتجاه في التشكيك العميق في آراء الفرد الشخصية، ٢- القدرة والاتجاه نحو إعادة التشكيل المنهجي والمبدع للتحولات القوية لوجهات النظر والآراء التي

تخالف رأي الشخص الذاتي، ٣- القدرة والاتجاه نحو التفكير بشكل جدلي (متعدد الجوانـب المنطقيـة) بتلك الطريقة لتحديد عندما تكـون وجهة نظر الشخص في أضعف أحوالها وعندما تكون وجهة النظر المعارضة في أقوى أحوالها، ٤- والقدرة والميل الطبيعي نحو تغيير تفكير الشخص عندما يستلزم الدليل ذلك بغض النظر عن اهتمامات الشخص الثابتة أو الأنانية. وبشكل أساسي يهتم المفكرون الناقدون بالاستنتاج على أعلى مستوى من المهارة وينتبهون إلى جميع الأدلة المهمة المتاحة ويحترمـون جميـع وجهات النظر المتعلقـة بالموضوع، ويتميـز تفكيرهم وسلوكهم بسمـات فكرية أو عـادات عقليـة، ويتجنبون التعصـب الأعمى لوجهـات نظرهم، ويعترفـون بهيكل الافتراضات والأفكار التي تُبنـى عليها وجهات نظرهم، ويدركون ضـرورة وضـع افتراضاتهـم وأفكارهم لاختبـار أقوى الاعتراضات التـي يمكن أن تسـوى ضدهـم، والأكثر أهمية أنهم يمكـن أن يتحركوا من خـلال العقل برغبتهم فـي هجر أفكارهم عندما تظهر أفكار أخرى وتثبـت أنها أكثر منطقًا وأكثر صحة، وتعليـم التفكير الناقد ذي الشعور القوي يستلزم تشجيع الطلاب على تفسير وفهم وانتقاد تحيزاتهم وتحاملاتهم العميقة واتجاهاتهم المتمركزة نحو آراء المجموعة التي ينتسبون إليها ومفاهيمهم غير الصحيحة وبهذه الطريقة يكتشفون ويعارضون اتجاهاتهـم الشخصيـة والمجموعاتية (فقـط عندما نفعل ذلك نأمـل في التطور كمفكريـن ناقديـن)، وبشكل منتظـم فالتفكير الحـواري في القضايـا الشخصية والمهمـة يعتبـر ضروريًّا لتطوير التفكيـر الناقد ذي الشعور القـوي، وإذا تم تعليم التفكيـر الناقد ببساطة كمهارة ذرية تنفصل عـن الممارسة العاطفية للدخول في وجهـات نظر هـؤلاء التلاميذ الذين يخافون منها أو يعادونهـا، فسيجدون ببساطة وسائـل إضافية لتبرير التحامـلات والأفكار المسبقة أو يقنعـون الناس بأن وجهة نظرهـم صحيحـة، وسيتحولون من مفكريـن ساذجين أو عشوائييـن إلى مفكرين ناقدين سفسطائيين (ليس بشعور قوي). انظر *السمات الفكرية والإنصاف العقلي والمفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف*.

الفكـر اللاشعـوري: التفكير الذي يحـدث دون وعي أو أفـكار أو افتراضات أو ممارسات وهكذا، تحت مستوى الإدراك ولكن له تأثيرًا منطوقًا على السلوك (وعلى الأفكار الشعورية) وهي تلك الأفكار التي تحت مستوى الإدراك ولم ترتفع بسهولة إلى مستـوى الشعور، تلك الأفكار التي لا ندركها والتي يجب أن نتجنب إدراكها بوضوح، ويوجـد استخدامان مختلفان لهذا المصطلح يتعلقـان بأغراضنا هنا، الاستخدام

الأول يتساوى مع مصطلح "الفكر اللاشعوري"، ويشير ببساطة إلى الأفكار التي في عقولنا والتي لا ندركها بصراحة في أية لحظة، ولكن لا نحتاج إلى الاختفاء منها، أما الاستخدام الثاني فيشير إلى الأفكار المكبوتة وهي الأفكار التي في عقولنا. ولا ندرك تأثيرها على أفكارنا الشعورية والتي يكون لدينا الباعث لتجنب التعرف عليها، وقد تكون هذه الخبرات مؤلمة أو غير سارة وقد تكون أنماطًا مختلة من التفكير مثل التبرير أو الأشكال الأخرى من خداع الذات، وأغلب تفكير البشر غير شعوري، ومن الشائع تمامًا أنه يتم توجيه البشر من خلال الأفكار والافتراضات والمناظير الموجودة في عقولهم، ولكن شعورهم ضعيف تجاهها، وجميع الأفكار الأنانية والمتمركزة اجتماعيًّا لها بُعد غير شعوري تجاههم لأن هذه الأفكار لا يمكن أن توقف ضوء النهار. وبعبارة أخرى إذا كنا نضطر لمواجهة الحقيقة التي تقول إن هذه الأفكار كانت تدور في تفكيرنا فسوف نضطر إلى التعامل معهم، وقد يستلزم ذلك منا أن نمتنع عن شيء كنا نتمسك به كثيرًا، وأي من الأفكار التي لا نعبر عنها على الملأ يكون لها بُعد لا شعوري، ووفقًا للمدى التي تكون به هذه الأفكار غير شعورية في العقل تكون لدينا الفرصة لتحليلها وتقييمها، ولدينا فرصة ضئيلة لاستكشاف كيف تؤثر هذه الأفكار على سلوكنا، ويدرك المفكرون الناقدون ذلك ويعملون بشكل اعتيادي لتحريك الأفكار اللاشعورية إلى مستوى الشعور لكي نفحصهم من أجل معرفة مدى جودتهم. انظر *آليات الدفاع والأنانية وخداع الذات والمركزية الاجتماعية*.

المصلحة الثابتة: هي دعم التميز الشخصي وغالبًا ما يكون على حساب الآخرين، ومتابعة المجموعة للأهداف الجماعية وبذل التأثير الذي يمكن المجموعة من الاستفادة وعادة ما يكون على حساب الآخرين، كما أن أحد التضمينات الطبيعية للفكر المتمركز اجتماعيًّا هو مشكلة المصلحة الثابتة للجماعة، وتقع كل جماعة فريسة لهذا الميل البشري الأصلي للسعي إلى إحراز المزيد للجماعة التي ينتمي إليها الشخص على حساب الجماعات الأخرى، وعلى سبيل المثال تفعل ذلك العديد من جماعات الضغط بالكونجرس لكسب المال والنفوذ والامتياز لأنفسهم من خلال أحكام موجودة في القانون تدعم جماعاتهم بشكل خاص، كما أن مصطلح المصلحة الثابتة يتعارض بشكل تقليدي مع مصطلح المصلحة العامة، والجماعة التي تضغط على الكونجرس في المصلحة العامة لا تسعى لكسب امتياز شخصي مقابل لقلة نسبية لكن لحماية الأغلبية، فالحفاظ

علـى جودة الهواء يعتبر مصلحة عامـة، وتصميم سيارات أرخص سعرًا من خلال استخـدام مادة خـام من الدرجة الثانية يعتبر مصلحـة ثابتة (حيث تجلب المزيد من الأموال للمصنعين)، وقد تـم استبدال مصطلح "المصلحة الثابتة" بمصطلح "المصلحة الخاصة" بواسطة هؤلاء الذيـن يسعون للحصول على المصالح الثابتة لأنهـم لا يريـدون إظهار جدول أعمالهم الحقيقي للنـور، ومن خلال تطوير الفكرة تسعـى جميع الجماعات ببساطة لحماية المصلحـة الخاصة وتوسيعها، وتأمل هذه الجماعـات في وضع مخطط أناني على قدم المساواة مع برامج المصلحة العامة. انظر *المصلحة الأنانية والمركزية الاجتماعية*.

المفكـرون الناقـدون ذوو الشعـور الضعيـف: هـم هـؤلاء الذيـن يستخدمون المهـارات والقـدرات وإلـى حـد مـا سمـات التفكيـر الناقـد لخدمـة مصالحهم الشخصيـة وهم مفكرون ناقدون غير أخلاقيين وغيـر عادلين، فيمتلك المفكرون الناقـدون اللاأخلاقيـون أو ذوو الشعور الضعيف الميـول المنطوقة كما يلي: ١- لا يشغلون أنفسهم - أو هؤلاء الذين يحددون معهم الأنا - بالمقاييس الفكرية نفسها التـي ينشغل بها خصومهـم. ٢- لا يستنتجون من خلال وجهـات النظر أو إطارات الإشـارة التي لا يتفقـون معها. ٣- يميلون إلى التفكير أحادي المنطق خلال منظور واحد ضيق. ٤- لا يقبلون بصدق - رغم أنهم قد يتبنون لفظيًّا - قيم التفكير الناقد ذي العقـل المنصف. ٥- يستخدمـون المهارات الفكرية بانتقـاء وبطريقة خادعة للـذات لتدعيم مصالحهم الذاتية وخدمتها علـى حساب الحقيقة. ٦- يستخدمون مهـارات التفكير الناقد لتحديد العيوب فـي استنتاج الآخرين ويستخدمون الحجج السفسطائيـة لتفنيد حجج الآخرين قبل إعطاء الاعتبـار اللازم لتلك الحجج. ٧- بشـكل اعتيادي يقومون بتبرير تفكيرهم غير العقلاني من خلال تبرير سفسطائي عـالٍ. ٨- لهم مهارة عالية فـي التلاعب. والمفكرون الناقـدون ذوو الشعور القوي هم عكـس المفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف. انظـر *الأنانية واللاعقلانية والتبرير*.

النظـرة إلـى العالم: هي طريقة النظر إلى العالـم وتفسيره، وتُبنى بشكل كبير علـى الافتراضـات والتوجهـات المفاهيمية. كل منـا له نظام في الاعتقـاد أو رؤية للعالـم ومـن خلالها نفسر الأحـداث والمواقـف والخبرات والأشخاص والطبيعة وهكـذا، وتتغير تلـك النظرة إلى العالم إلى حد ما عبـر الزمن وفي بعض الحالات

تتحسن كلما نكبر، وهذه هي نقطة البدء للتفكير في سياقات جديدة، وبعبارة أخرى فإننا نطور نظرتنا إلى العالم عبر الزمن، ونأخذ في الاعتبار أفكار من حولنا، ونقرر الأفكار التي نقبلها من الأفكار التي نرفضها، ونحمل نظرتنا للعالم لكل موقف أو ظرف نمر به، ولهذا فلدينا نظام اعتقادي أو خريطة عقلية للأفكار والافتراضات وهكذا ومن خلالها نواجه كل شيء في العالم، وأغلبنا يكون محاصرًا من خلال نظرتنا إلى العالم، وبناء على ذلك نرى طريقتنا في التفكير على أنها الطريقة الصحيحة في التفكير وليست كطريقة ممكنة للتفكير، وأغلبنا له نظرة إلى العالم تتسم بأنها متمركزة اجتماعيًّا، وتعتمد على آراء المجموعات التي تؤثر علينا وأفكارها والتي نقبلها بطريقة غير ناقدة، وعلى سبيل المثال فأغلبنا يحاصر بتوجهات قومية ووطنية وشوفينية، حيث نرى وطننا الأفضل والأكثر إشراقًا، كما نرى قيمنا وأهدافنا على أنها أفضل من جميع القيم والأهداف، وتعتبر تلك النظرة القومية جزءًا مهمًّا من نظرتنا للعالم، ونادرًا ما نقوم بتحليل تلك النظرة وتقييمها. إن فكرة أن تكون مواطنًا من العالم - بأن نهتم بحقوق المواطنين واحتياجاتهم في البلاد الأخرى كما نهتم بها في بلادنا - لم تحدث لنا بينما نحن محاصرون بتوجهاتنا المتمركزة اجتماعيًّا، فبجانب امتلاك النظرة الشاملة إلى العالم فإننا نضفي عليها بشكل ذاتي نظرات من نتبعهم إلى العالم، فبعض هذه النظرات يُبنى على أساس النوع البشري وبعضها على أساس اقتصادي وبعضها على أساس ثقافي وهكذا، وعلى كل الاحتمالات توجد تناقضات عديدة توجد بين هذه الآراء التابعة بدون معرفتنا، ويتحدانا التفكير الناقد أن نواجه تناقضاتنا وأن نعمل وفقًا لها حتى تتكامل أنظمتنا الاعتقادية أخلاقيًّا وفكريًّا، ففي أغلب المدارس اليوم لا يتم عمل إلا القليل من أجل مساعدة الطلاب على إدراك كيف ينظرون إلى العالم وكيف تحدد هذه النظرات طريقة ممارستهم وتفسيراتهم واستنتاجاتهم للأحداث والأشخاص، وبناء عليه فليس لدى معظم الطلاب أية فكرة عن كونهم لديهم نظرة للعالم وتلك النظرة يمكن أن تتشكل، وخلال تعليم التفكير الناقد بالمعنى القوي نعطي الأولوية لاكتشاف نظرتنا للعالم، ونفكر من خلال آراء الآخرين. انظر تعريف *وجهة النظر والمنظور والنظرة إلى العالم والمركزية الاجتماعية*.

المراجع

لقـد استخدمت المراجع التالية في صياغة العديـد من التعريفات المختصرة في هذا المسرد:

- *Online Etymology Dictionary*. Retrieved January 20, 2009, from Dictionary.com website: http://dictionary.reference.com/browse.
- *Random House Unabridged Dictionary*. Random House, Inc. 2006. Retrieved January 20, 2009, from Dictionary.com Unabridged (v 1.1).
- *The American Heritage® Dictionary of the English* Language, Fourth Edition. Retrieved January 19, 2008, from Dictionary.com.
- *Webster's New World College Dictionary*, Fourth Edition, Wiley Publishing, 2007.
- *Webster's Revised Unabridged Dictionary*. Retrieved January 20, 2009, from Dictionary.com website: http://dictionary.reference.com/browse.
- WordNet™ 3.0. Retrieved January 20, 2009, from Dictionary.com website: http://dictionary.reference.com/browse.

الفهرس